

શ્રીયુગ જગનનાથ પ્રભુદાસના ધર્મપત્નિ
(જી. જગનનાથની કુમ્. દવાવાળા).



શ્રીમતી કુમ્ભાવંતી.

જન્મ :
મં ૧૯૧૪ આગસ્ટ મુતી રીં
મ ગયવારે

મરણ :
૧૯૮૨, રવિ વરી ૭
ગુરવાર

સુયતો લોગ બનેલા
ખડેત કમળાવંતીના
રમરસુમા

અનુક્રમણિકા

વિષય

પૃષ્ઠ

૧. મુખ્ય અને કુદરત	૧
૨. ક્ષયઃ ઐતિહાસિક સમાલોચના	૮
૩. ક્ષયનો શરૂઆત	૧૭
૪. ક્ષયનું સ્વરૂપ	૨૬
૫. ક્ષયનું નિદાન	૪૭
૬. ક્ષયની ચિકિત્સા	૬૧
૭. ખોરાક	૯૫
૮. ઔષધોપચાર	૧૦૦
૯. ઉપસંહાર	૧૦૬

પ્રાસ્તાવિક

“દાંચને નાખૂદ કરે” એ નામની લેખમાળા આજથી લગભગ બે વર્ષ પૂર્વે સૌરાષ્ટ્રમાં મેં લખતી શરૂ કરેલી અને પહેલાં તે નિયમિત છપાયા પછી થોડો વખત તે કાર્ય અટકી પડેલું, પણ ત્યારપછી તે પુરૂં કરી શક્યો. તે લેખમાળા આજે ચોપડીના રૂપમાં ગુજરાતને ચરણે ધરતાં, તેની જરૂર વિશે આજે ભાગ્યે જ કંઈ લખવાનું રહે છે.

દુનીઆના બીજા દેશોમાં સેનેટેરીયમો, નિપુણ દાકતરનાં મદદ, ખાસ યોજવામાં આવેલ ઉપચારપદ્ધતિઓ, વિગેરેથી દાંચને લીધે થતું મરણ પ્રમાણ ઓછું કરી શકાયું છે. આપણે ત્યાં આવી સેનેટેરીયમો છુટાં જનામાં, કેટલાક ધનિકોની મદદથી થયાં છે પણ મારા મત પ્રમાણે તેમાં જોઈએ તેવી વ્યવસ્થા નથી. સેનેટેરીયમની પદ્ધતિ વિશે આપણે વધારે વિચાર કરવાની જરૂર છે, સેનેટેરીયમો ક્યાં થવાં જોઈએ, ત્યાં શું સગવડ જોઈએ, ખરી સલાહને માટે ત્યાં શું પ્રયત્ન કરી શકાય, અને જનસમાજ તેનો સૌથી સારો લાભ કેમ લઈ શકે તે બંધન નવેસરથી વિચારવાની જરૂર છે. આ કાર્ય મોટા ધનિકોનું છે, દાકતરોનું છે, મ્યુનીસીપાલિટીનું છે, નિપુણ રાજપુરોનો છે.

કામના જોખને લીધે આ ભાગ હું વધારે ચર્ચા શક્યો નથી, તે મને આ ન્હાની ચોપડીમાં પણ ખાસ ઉલ્લેખ લાગે છે. છતાં તેને વિશે જો કંઈ ચર્ચા ઉત્પન્ન થશે, તો પણ તેનો હેતુ કંઈક અશે સરશે.

લેખમાળા તરીકે આ પાનાં પ્રથમ છપાયાં હોવાથી ભાષાનું પોત આહું રાખવું પડ્યું છે. અને તેવી રીતીમાં બને છે તેમ કેટલીક બાબતો ફરી ફરીને ઠસાવવી પડી છે. ભાષા બને તેટલી સરળ રાખવા પ્રયત્ન કર્યો છે. પણ સ્થળે સ્થળે કિલ્લકતા રહી ગઈ છે. તે વાતનું મને લાન છે.

શુજરાતીમાં આવાં ન્હાનાં પુસ્તકો ખાસ અબ્યાસીઓ તરફથી બહાર પડે તો આવા શાસ્ત્રીય વિષયો પરત્વે સાધારણ જ્ઞાન જનસમાજમાં પ્રસરે, અને આપણી જુની પૈઠક પદ્ધતિઓનું જ્ઞાન જેમ ઘેરઘેર ડોસીઓને હવું—અને જે ફુલાંગે હવે આહું થવું જાય છે—તેવી સુદર પ્રથા આપણે ફરીવાર રચાવી શકીએ. તે હેતુથી પ્રેરાઈને આ પ્રયત્ન કર્યો છે, અને બીજા સમાનધર્મી આ કાર્ય હાથ ધરે, તો ક્ષેત્ર ઘણું વિસ્તારે છે.

પુસ્તક જનસમાજમાં સારી રીતે પ્રસરે અને તેનો લાભ વધારે લેવાય તે હેતુથી આની કીમત રાખવામાં આવી નથી. તે, મુખ્યાર્થના પ્રસિદ્ધ કેમીન્ડ મેસર્સ છ જગનવાણની કું વાળા મારા મિત્ર 'રા. જગનવાણ પ્રજાદાસ શાહની ઉદારતાને લીધે બના શક્યું છે. તેમજ પડતર કીમતે તે બાપી આપવા માટે 'ઝોગટ્ટ' પ્રેમના અવસ્થાપકોનો પણ આભાર માનવો થયે છે. ભાઈ જગનવાણે કાપનો બોગ મર્ધ પડેલ તેમનાં પત્ની બ્લેન કમળાવતીના અમરજીમાં આ પુસ્તક વિના મૂળે વ્હેંચવાનો નિશ્ચય કર્યો તેમાં મન આમ જનના અમરજીની સાથે જન સેવાનો અમૂલ્ય લાભ પણ તેમણે સાધ્યો છે.

શુદ્ધિ પત્ર

પાત્રું
૪

ભીમી

અશુદ્ધ

શુદ્ધ

૧૩-૧૪ ને બદલે નીચે પ્રમાણે વાંચવું:—

“ અને ખોરાક અથવા ખીજ ગમે તે કારણને લઈને પ્રાણીઓ વનસ્પતિનો વિનાશ કરે, તે વનસ્પતિ તેનો જરૂર બદલો લે.”

૧૨ બનાવવા દે છે બનાવે છે.

૧૮ અર્ધલીકે અર્ધલીકે

૨૪ હ હ

૧૨ તે જ તેજ

૧૪ અશક્તિઓનું શક્તિઓનું

૨૨ Scrofulosis Scrofulosis

૩ નીચે નીચી,

૧૫ ય ક્ષય

૨૨ આંકળા આંકડી

૧૩ ગણવાને ગણવાની બીકને

૭ ચેર ચેર

૧૫ રે છે રહે છે

૨૧ લક્ષ્ય લક્ષ

૫ ” ”

૬ દિવસ દિવસ

૭ સરખમણી સરખામણી

૨૬ મનુષ્ય માનુષ્ય

૧૦ Hoagkins Hodgkin's

૭
૧૧
૧૫
૨૦
૨૧
૨૬
૨૭
૩૩
૩૩
૩૮
૩૯
૪૦
૪૧
૪૩
૫૩
૫૩
૫૫
૬૦

પાનું	લોટી	અગ્રુદ્ધ	શુદ્ધ
૬૩	૧૨	કરવમ આવા છે	કરવામા આવે છે
૬૪	૭	ધકથીઓટ	ધકથીઓલ
૬૮	૨૧	ટયુરકયુલીન	ટયુઅરકયુલીન
૬૮	૨૨	કોકે જર્મનીમા	કોકે જર્મનીમા
૬૮	૨૪-૨૫	વખતે	વખત જતા જગતને અનુભવે
૬૯	૨	બરસીઓની	બીજી રસીઓની
૭૨	૨૦	જો વેઘ હોય	જો વેઘ હોશિયાર હોય
૭૪	૨૧	"સેનેટેરીયમમા," પછી	"અથવા ઘર આગળ" એમ ઉમેરવું
૮૧	૬	"નિર્ણય" પછી	"કગવા" ઉમેરવું
૮૭	૨૮	આપતો	આપવો
૮૭	૨૭	અટકા અનુભવ પછી	અટકાને અનુભવ પર જ
૮૭	૨૪	"અનેક" પહેલા	"તેથી" ઉમેરવું
૯૪	૨૨	કુડ	ફટ

દાય એટલે શું?

મનુષ્ય અને કુદરત

૧૬

અત્યારે 'દાય' શબ્દનો ભણકાર કંઈ અનિવાર્ય અને અસાધ્ય સૂચવે છે, થોડે અંશે તે સત્ય હશે; પણ આટલા બધા પ્રમાણમાં તે દર્દ લય'કર નથી એ સિદ્ધ વાત છે; તથાપિ તેમાં વિજય મેળવી દર્દને નાશુદ્ધ કરવાનો માર્ગ એટલો લાંબો, ઠંઠન અને કસોટી કરાવનારો છે કે દર્દી ઓછો વખત ધેય' રાખી શકતો નથી, તેથી બેઠકાર થઈ અન્તે આંધળીઆં કરે છે; જેને પરિણામે આ દર્દમાં મરણ-પ્રમાણુ વિશેષ રહે છે. દાય સાથેનો વિચાર જે શાંત મગજ અને સત્ય સમજથી ચલાવવામાં આવે તો, ઘણા મોટા પ્રમાણમાં દર્દ સાધ્ય બની શકે છે અને દર્દીની દુઃખમય જીવનમાં પુનઃ સુખ અને શાંતિ રેડી શકાય છે. ઘણી વખત નિદાનની મુશ્કેલી પડે છે, તો કોઈ વખત સાધન પૂરાં નથી હોતાં, ઘણી વખત દર્દી અને જનસમાજના અજ્ઞાનને લઈને ખરો માર્ગ છેડી દેવાય છે; તેને પરિણામે નકમો વધારો પડતો પણ લોગ આપાય છે. આ કથન આખી દુનિયાને લાગુ પડે છે-તેમાંજે અજ્ઞાન હિન્દુસ્થાનને તો ખાસ કરીને જ.

‘દાય’નો અર્થ ‘વસાવુ તે’ એવો થાય છે તેથી અમુક વ્યાધિ કે લેમા શરીરનો ઘસારો એ અુખ્ય લક્ષણ છે તે દાય કહેવાય છે. બીજાં ઘણાં દર્દોમાં શરીરનો ઘસારો થાય છે, પણ તેને આપણે દાય ન કહેતાં. અંગ્રેજીમાં તેને ટ્યુબરક્યુલોસીસ (Tuberculosis) એટલે ટ્યુબર્કલ (Tubercle) નામના જીજીએથી થતા વ્યાધિને જ ‘દાય’ કહીએ છીએ. તે જીજીએ આપણા શરીરમાં હાજર થયા પછી, અરબાઈ ચાંગે ધીમે ધીમે, શરીરના ગમે તે ભાગ કે અવયવ પર ખસ ધસારો કરે છે અને પહાર જુદા જુદા ચિન્હો ઉપનિયત કરી, ત્યાં પોતાની દાજરી છે એમ સૂચવે છે. અુખ્યત્વે કરીને છાતીમાં ફેફસાં પર, તો કંઠીક વખત પેન્ક્રીમાં, ગળામાં ગાંઠ રહે, તો દોષ્ટ, વખત આંધામાં, તો દોષ્ટ વખત હાથમાં એમ જુદા જુદા રૂપે દાય નજર પડે છે. જુદા જુદા અંગે થતા ચિન્હોમાં ફેરફાર થાય પ્રમાણમાં દેખાય છે, છતાં પણ અુખ્ય લક્ષણ તો અરબાજ રહેલો જેમકે સ્વેદ, અસાધ્ય-કે દાય અને જીજીના જેને લાગુને જીજીજીવર આપણા શરીરમાં જગેજગે નેરી દોષ્ટ જગ્યા દરે કે જગ્યા મળતા જીજીજીવર એવી ન રહે.

સુખ્યત્વે કરીને માણસને મૃત્યુ પમાડે છે; અને તે જંતુઓ-
માથી બચવાને મનુષ્ય દરેક પ્રયત્નો કરે તે સ્વભાવિક છે.
આ જંતુ અને મનુષ્ય વચ્ચેના વિગ્રહ જેવું સંઘર્ષ અને
પ્રાણધતક એકઠે સુદ્ધ, હજી સુધી આ પૃથ્વીની સપાટી પર
થએલ નથી. અનાદિ કાળથી-કહો કે હજારો વર્ષથી, તે
સુદ્ધ આદી રહ્યું છે; મનુષ્ય-દેહધારી સર્વ પ્રજા, એકત્ર બા
કરી તેની સામે મથી રહી છે, એક ઘડીની વિધાંતિ વિના સુદ્ધના
ખ્યાલ કરી રહી છે, છતાં પદ્ધિ વિજયના કોઈ ચિન્હો હજી
દૃષ્ટિગોચર થતાં નથી. આ સંસારમાં જન્મેલ મનુષ્યોનો
સુખ્ય ભાગ આ સુદ્ધમાં નાશ પામેલ છે, અત્યારે નાશ પામે
છે, અને બાકિયામાં પણ નાશ પામશે; કારણ કે તેમાંથી
બચવાનો કંઈ પણ ઇલાજ હજી સુધી મળ્યો નથી.

ત્યારે આ દુશ્મનો કેવા હશે? તે સવાલ પહેલો ઉઠે છે.
મદોન્મત્ત માનવી! આશ્ચર્ય ન પામીશ કે ત્યારે મારણ-
હાર તે જંતુ, નરી આંખે નજરે પણ ન પડે તેવો બારીક
છે. આવી જાતના વિગ્રહથી કુદરત કાંઈક અવનવા
ભાવ સૂચવવા કે અચૂક નિયમો સમજાવવા તો પ્રયત્ન નહીં
કરતી હોય ને? કુદરત એટલે શું? 'મમ', તત્વજ્ઞાન અને વિજ્ઞાનની
પૂર્ણ મહેનત છતાં, 'કુદરત' હજી અજમ્ય જ છે. કોઈ
કેઈ પુરૂષો, એટલે આંધે કદાચ તેને સમજવા ભાગ્યદાત્રી
થયા હશે, છતાં પણ બીજાને સમજાવી શકવાનું બની નથી
શક્યું. કુદરત એટલે શું? અને કુદરત કોને કહેવી? એ એક
અજમ્ય વાત છે. 'જે સમજવાનું મુશ્કેલ થાય, કે મનુષ્યની
શક્તિ ઉપરાંતનું જણાય' એવું કાંઈક તે કુદરત'. તેના વિવે-
ચનમાં પણ ન ઉતરતાં આપણે હાલ, 'કુદરત' એટલે જે સમ-
જીએ છીએ તેજ અર્થમાં અહીં આપણે વાપરતાં રહેશું.

કુદરતમાં જડ અને ચૈતન્ય એ બે સુખ્ય વિભાગ છે.
જડ સ્થાન રોકે અને સુખ્ય બતાવે; અને ચૈતન્ય

એટલે અરૂપી શક્તિ બતાવે તે. એ વસ્તુઓ સાથે રહેતાં, સ્પર્ધા રહેવાનું સ્વભાવિક છે. અને સ્પર્ધાનું પ્રમાણ વધી જતાં વિગ્રહ થાય છે પણ જડ અને ચૈતન્ય બન્ને વચ્ચે કુદરતમાં યુદ્ધ ચાલી રહ્યું હોય છે કેમ, તે કહી ન શકાય કારણ કે યુદ્ધ તે શક્તિના ઉપયોગનું પરિણામ છે. ત્યારે આ બેમાંનું એક, શક્તિ વિનાનું હોય ત્યારે યુદ્ધ કરી શકે છે કેમ તે પણ પ્રશ્ન છે

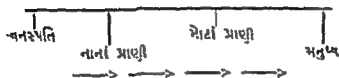
હવે જડ વિભાગને છેડી ચૈતન્યનો વિચાર કરીએ : તેમાં વનસ્પતિ ને પાણી, એમ બે બાત યુગ્મ જોઈ શકાય છે. કુદરતે આ બન્નેને સંપીને રહેવાનું કયું છે કે, અસ્પર્શ એક બીજાનો વિનાશ કરવાનું નિર્માણ કરેલ છે તે પણ સમજી શકાતું નથી. વનસ્પતિને નુકશાન ન કરવાનું હોય તો પ્રાણીને ખોરાક શું હોઈ શકે? અને બીજા વચ્ચે તે કારણને લઈને ખોરાક પ્રાણીને વિનાશ કરે, તો વનસ્પતિ જરૂર બદલે ત્યે અને પ્રાણીને વિનાશ કરે એ સ્વાભાવિક છે. આ રચનામાં કુદરતનો શું ઉદ્દેશ હોય તે કેમ કહી શકાય ?

કુદરતમાં આપણે જોઈએ છીએ કે right is right. મોટા નાનાને સહાય છે. પ્રાણી વનસ્પતિ ખાય, નાના પ્રાણીને મોટા પ્રાણી ખાઈ, છેવટે આ ક્રમે મનુષ્ય સહુથી વધુ શક્તિ ધરાવનાર હોઈ, સર્વ કંઈનો પોતાની જરૂરી કે એ સ્વાર્થને માટે ઉપયોગ કરવાને પોતાને અધિકારી માને છે કુદરતે મનુષ્યને ઉત્તમ શક્તિ આપી તેને અર્થ એ ન હોઈ શકે કે, તે સ્વચ્છંદથી જેમ મરજી પડે તેમ વર્તન કરી, કુદરતની અનુષ્ઠાન રચનાનો ભંગ તે પ્રમાણમાં નાશ કરી શકે આ ક્રમ બાબતમાં પણ ન બચાય, કારણ કે તે પ્રમાણે જ રચના હોય તો મનુષ્યને નાશ કરનાર કંઈ રહે નહીં, તેથી ઉત્તમ શક્તિને અધિકારી મનુષ્ય પોતાની શક્તિને હિંમતી દુરુપયોગ કરતો રહે કદાચ તે અવિચ્છ

સમજીને કુંદરતે આ કમ સીધી લોટીમાં ન ગાળેખતાં,
ગેનાઠાણમાંજ ગોઠવે. હોય એમ કેમ ન બને ? કે જેથી
એ એક બીજાને નાશ કરવા ઇચ્છે કે પ્રયત્ન કરે તો તેને
નાશ જરૂર ત્રીજા કરશે એ કારણે સર્વ એકબીજાથી હળી
અળીને રહેતાં શીએ ?

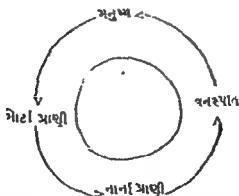
આકૃતિ ૧

સીધી લોટી



આકૃતિ ૨

ગોળાકાર



એટલે કે મનુષ્યને નાશ બોધે તે પ્રમાણમાં નાના આ
મોટાં પ્રાણીથી થઈ શકે તેમ નથી. કારણકે મનુષ્ય સર્વોચ્ચ

શક્તિ એટલે શું ?

શક્તિવાળું આણી છે, તેથી કદાચ તેનો મદદગાર કરવાની ઇચ્છાથી, વનસ્પતિમાંજ તેનો નાશ કરવાની શક્તિ ન આપી હોય ?

હાલના વિજ્ઞાનના આધારે મનુષ્યના નાંચતું મુખ્ય કારણ બેઇએ છીએ તો જંતુજ મુખ્ય ભાગ લેતાં જણાય છે. અને વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ જંતુને વનસ્પતિ વિભાગમાં મૂક્યાં છે. જેટલા જ વધુ પ્રમાણમાં મનુષ્ય બીજાનો નાશ કરશે, તેટલા જ વધુ ભરથી જંતુઓ તેનો કરશે. એટલે મનુષ્યે મુખ્ય ભાગે બચાવ કરવાનો છે તે જંતુથીજ; આ રીતે મનુષ્યનું જીવન ખરી રીતે જંતુ સાથેના વિગ્રહમાંજ જાય છે. દુરમન ઓછી શક્તિવાળો હોઇ હુંદેશાં દાવપેચથીજ ક્ષમ લે છે અને મનુષ્યજીવનમાં ચલી ફરેક બદલતો લાલ લઈ પોતાનો જમાવ કરે છે. આ વિગ્રહમાંથી શાંતિ મેળવવાના બે રસ્તા છે : એક, વિગ્રહ ઓછો થાય. તેના પ્રયત્ન દરમ્યાં અને બીજો, વિગ્રહ વધતો બચાવના સાધનો વધારવાં.

પહેલા માર્ગનો વિચાર કરતાં 'બહિષ્ણ પરમો ધર્મ' નું તત્ત્વ નીકળે છે. તમે બીજાને જેટલો ઓછો ગ્રાસ આપશો તેટલાજ ઓછા પ્રમાણમાં તમને જંતુઓ કનડશે. તમે બીજાને શાંતિમાં રહેવા દેશો તો જંતુ પણ તમને શક્તિમાં રહેવા દેશે. અને તેથી સર્વ મહાન પુરુષોએ જગતમાં આ તત્ત્વ ઉપદેશ્યું છે, અને આ જ ખરેખરો મુખ્ય અને શાંતિના માર્ગ છે એમ સૂચવ્યું છે. આ જ ખરેખરો વિશ્વધર્મ છે ને એને અસાધે કોઈ પણ જીવ શાંતિ નહીં પામી શકે એ નિર્વિવાદ છે. જીવ, મહાવીર, કાઈસ્ટ કે ગાંધી-સહ કોઈનો જોજ ઉપદેશ : તેમાં કેટલું ઉંદુ રહ્યું છે ? બીજા જીવને ઈજ ન કરો તો તમને કોઈ ઈજ નહીં કરે, એટલે જીવન લાંબુ તેમજ મુખ્યમય નીવડી શકશે. તથાજ બધાં

મનુષ્યો આ નિયમને માનતા હોય તેમ દેખાય છે. છતાં પણ જાણે કે માયાની જાળમાં ફસાઈ કર્તવ્યમાં તે નિયમો ભૂલી જાય છે. આપણે સમજ્યા છતાં સુધરી ન શકીએ તો ફળ મોઝવતાં રડવું તે ખોટું છે. હાલના જમાના તરફ નજર કરીએ તો સહુજ સમજાયે કે ત્યારે એક પેટ બરવાને એક માણસ ઘોડા કલાક ખેતી કે એવું સાદું કામ કરીને ચઢાવી શકે છે, ત્યાં બીજા માણસ હજારો ભાગ પાથરી, જરૂરીઆતના કે ખોટા ઉદ્યોગ દેખાડી સ્વાર્થ કે દેશદાનના હોળ નીચે, પોતાની મોહવૃત્તિને સંતોષવાને કુદરતની જડ તથા ચેતનની રચનાને ગમે તે પ્રમાણમાં સુધી નાળવા મથે છે, અને તેના પાછળ અજ્ઞાન અને ઓછી શક્તિવાળા મનુષ્યો ગાંડ રીતના પ્રવારની માફક ઢોડી સંસારને દુઃખમય જ બનાવવા દે છે. હાલની આટલો વધતી પ્રવૃત્તિને અંગે આપણે દુઃખી થતા જઈએ છીએ, તેના ખ્યાલ સહુને જાતિઅનુસવ પરથીજ આવી શકે તેમ છે જેમ કુદરતની અન્ય વસ્તુઓનો આપણે વધુ પ્રમાણમાં નાશ કરીશું તેજ પ્રમાણમાં કુદરત, જતું કે ખીજી શક્તિ મારફત, આપણી પાસેથી બહારો દેશે એ બૂલવાનું નથી. ત્યારે ખામિષ વૃત્તિ સત્ય રીતે સમાજમાં પ્રેસશે અને તેને લીધે મનુષ્ય-જીવન કષ્ટ કેદિનું થશે ત્યારે જ આપણે જંતુ સાથેના વિશ્વમાં હંમેશા ફેરવેલાં નીવડીશું.

બીજા રસ્તો તે વિશ્વહ સમયે જીતવાનો અને બચવાના સાધનો ખોળવાનો. પ્રથમ કરતાં આ માર્ગ આપણે વિજ્ઞાન દ્વારા જાણી શકીએ. શરૂઆતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેના વિમાજ પડી તેના જુદા જુદા અંગના વિવેચનના આપણે હવે ઉતરીશું.

ક્ષય : ઐતિહાસિક સમાલોચના

૨૬

સર્વ દર્દોમાં ક્ષય મનુષ્યને લોગ લેવામાં અગ્રેસર ભાગ ભજવે છે. પૃથ્વીની સપાટી પર જ્યાં જ્યાં મનુષ્ય વસે છે, ત્યાં દરેક સ્થળે ક્ષય નજરે પડે છે. ખીચું એકે દર્દી આટલા બહોળા વિસ્તારમાં લેવામાં આવતું નથી. મનુષ્ય જાતિને જરીઆઈ અને હેરાનગરી આપવામાં ક્ષયની ભેડી મળીયકે તેમ નથી. મનુષ્યની ઉત્ક્રાન્તિમાં હંમેશાં તે વિપ્લવકર્તા નીવડેલ છે, અને મુદરેલા દેશોમાં ઘણાં ઘણાં પ્રપત્નો કરતા છતાં મોટા પ્રમાણમાં તે મહુમ પડે છે. જગતના મરણ પ્રમાણમાં હું થી જુદા ભાગ ક્ષયને આભારી છે, એમ જ્યારે જાણીએ છીએ ત્યારે ક્ષયને યમના મુખ્ય સેનાપતિ તરીકેના અપાએલ નામાભિધાનમાં વચ્ચું લાગે છે. આગલા સંહાર ઉપરાંત તે વર્ષોના વર્ષો 'પર્યાંત' હુન્નરોને અપંગ અને અશક્ત બનાવે છે તે તો જુદું; વળી તેના લેખ તરીકે તે ઉછરતાં અને સુવાન વયવાળાં-અને તેમાં જ્યાં ખાસ કરીને પાણીવાળાં હોય તેને જ પસંદ કરે છે. એક વખત તેનો લોગ યાદ પડ્યા તો કાં તો મરણ; અગર હેવટે કમતાકાત્રી તો ખરીજ. કમાનાર પુરુષ પટકાય તો કુટુંબની આવક બંધ પડે; તે સિવાય ક્ષયથી ભયવામાં કેટલો ખર્ચ વ્યક્તિગત તેમ જ દેશને થાય છે તેનો હિસાબ કરી જોયે તો જરૂર અભયથી થયે.

દરેક જાનાનામાં શયનો ઉપદ્રવ એક સરખો જ રહ્યા
 ઈયો છે, જેમાંથી જાયવાને મનુષ્ય જાતિએ હંમેશાં એકત્ર
 બળ કરી પ્રયત્નો કર્યા છે. એ શયના ઇતિહાસ તરફ આપણે
 જરા નજર કરીશું તો આપણને જાણવાનું થતું મળશે.
 મનુષ્ય ઉત્પત્તિની સાથે જ શયની શરૂઆત થઈ હશે
 એમ માનીએ તો જોઈતું નથી. જો કે તે વખતે આ કદ નરો
 કે કેમ તે જાણવાને આપણી પાસે ઠંઠ સાધન નથી.

બેબીલોનીયન સમય (Babylonian Period) કે બ્યારથી
 અનુભવે પોતા સંબંધી કંઈ ચિન્હો ક્યમ કરવા પ્રયત્ન કરેલ,
 ત્યારના અવશેષ ચિન્હો પરથી ગાંભીર પડે છે કે
 લોકો તે વખતે શયથી પરિચિત હતા. ઇ. સ. પૂર્વે કેટલાક
 સૈમીઓ પરના ઇજીપ્શીયન સમયમાં શય હોવાનું, 'મમીઝ'
 (mummies) અને તે વખતના મળેલાં હાડકાં
 પરથી સાબીત થાય છે. ઇ. સ. પૂર્વે ૬૫૦ વર્ષ પરના
 બાઇબલના જુના કરારમાં પણ શય વિષે ઉલ્લેખ છે.

ઇ. સ. પૂર્વે ૧૦૦૦ વર્ષ પરની યત્રેય સંહિતામાં
 શયનું વર્ણન જોવામાં આવે છે. ચરક અને સુશ્રુતે પણ શયનું
 વિગતવાર વર્ણન કરેલ છે. તેમાં ખસ કરીને ચરકે
 તેને 'શોષ' થા 'રાત્ર્યક્ષમા' નામે ઓળખાવેલ છે. અને તેના
 કારણો, ચિન્હો, નિદાન તથા ચિકિત્સા પર લંબાણપૂર્વક
 લખેલ છે. તેની સારવારમાં તાલુ માખણ તથા ઘી, બકરીનું
 દૂધ અને ગુણિકારક ખોરાક લેતાવેલ છે. તેમજ આ
 જાનાનામાં સેનેટોરીયમમાં જે જાતનું જીવન જોવામાં
 આવે છે તેવું સાદું, સરળ અને શાંતિમય જીવન ગાળવા
 કહેલ છે.

ગ્રીસમાં ઇ. સ. પૂર્વે ૪૬૦માં મહાન ગ્રીક વૈદ્ય હીપોક્રેટીસે
 (Hippocrates) શયનું આજેહુમ વર્ણન કરેલ છે. જે એટલું
 સચોટ હતું કે વર્ષો પર્વત તેમાં કંઈ સુધારો વધારો ન

યથે દરેક સ્થિતિને (stage) ક્ષય મટી શકે છે એમ તે માનતો અને હવા ફેરવી ક્ષયદો શાય છે એમ તે સમજતો. સોક્રેટીસ અને એરીસ્ટોટલ જેવા તત્ત્વજ્ઞો આ ધાગ એપી છે એમ માનતા એ અરત્તામાં બીજાઓએ પણ ક્ષય સંગ્રામી ધણું લખેલ છે. દરિયાની મુસાફરી, ગામડાની હવા અને (Pine forest) પાઈન નામના ઝાડવાળા જંગલની હવાથી આ દર્દી ક્ષયદો થાય છે, એમ લોકો સમજવા લાગ્યા ત્યાર પછી ઈ સ ૧૭૦ મા, ગેલેને (Galeo) ચરક અને મુદ્ધતના મત પ્રમાણે બાજીનું તાણુ દૂધ અને ગરમ પ્રદેશમાં હવાફેર આ દર્દી ક્ષયદો ટરે છે એમ સમજાવ્યું.

વૈદ્યકમાં પછી અરેબીઅન સમયનો જમાનો આવ્યો, તેમાં પ્રખ્યાત મુનાની હકીમ રેહઝીઝે (Rhazes) ધી દૂધનો ઉપયોગ વધુ રખાવ્યો અને આસી માટે અફીસના ડોકવાના રસનો ઉપયોગ કર્યો. પછી ઘણા વર્ષો પર્ષત કાંઈ ખાસ દ્રવ્યકાર યથા નહો પડી એક વખત એવો પણ જાની ગયો કે બ્યાર ક્ષયના દર્દીને મરકીના દર્દીની માફક અલગ રાખવામાં આવતા, અને તેના કપડા સામન, ઘડ વગેરે બધું સાફ ટરાવવું પડતું રાખ્ય તરફથી પણ એવો સખત બહોળાત હોતો કે ડાક્ટરને ખબર ન રહે તો તેનો મોટો દંડ થતો. આમ ઈ સ ૧૪૦૦થી ૧૮૦૦ રૂબીનો સમય, છાતીનો ક્ષય, ઠઠમાળ અને તેની બીજી ગાંઠો, એ બધા એકજ વર્ગ છે કે જુદા જુદા તેની ચર્ચામાં ગયો.

સને ૧૮૧૮ મા એચ ડોક્ટર લેઆનેક (A. H. L. A. L. C.) કે જેણે (Auscultation) જુગળીથી સાલજવાની શોધ કરી તેણે છાતીક્ષય, ઠઠમાળ, ગાંઠો અને એવા બીજા સડા કે ઘસારાને એક જ રાગ તરીકે ઓળખાવ્યા અને જુદા જુદા સિન્ડ્રોમ થવાનું કારનું સ્થળફેર છે એમ સમજાવ્યું તેણે ક્ષયને એપી રાગ ન ગણતા ખાસ તાગીરને લઈને છે એમ

આન્યું. એ વખતના જર્મન વિદ્વાન ડાક્ટર વીરથો (Virchow) આ માતની તદ્દન વિરૂદ્ધ બધા. ઇ. સ. ૧૮૬૫ થી કાયના જંતુની ઝાંખી લોકોને યથા લાગી અને યુરોપના દરેક દેશના વિદ્વાનો આની શોધમાં લાગી પડ્યા. પણ જંતુની શોધનું માન તો એક નાના જર્મન લામના હેલ્થ ઓફીસરને માટે જ નિર્માણ થયું હતું. જેનું અમર નામ કોક (Koch) છે. સરસ્વતીના ઉપાસકોમાં તેનું નામ ચિરસ્થાયી રહેશે. ૧૮૮૨માં તેણે પૂરવાર કરી આન્યું કે કાય બહે જુદે જુદે સ્થળે, જુદા જુદા સ્વરૂપે દિગ્ગોચર થાય, છતાં તે બધું એક જ ભવતા જંતુને લખે છે અને તે જંતુનું નામ તે 'ટ્યુબર્કલ બેસીલસ'. (Tubercle Bacillus) કોકની કાર્યપદ્ધતિ એટલી સંપૂર્ણ હતી કે, આટલાં વર્ષો પછી પણ તેના મૂળ વર્ણનમાં બે વધારા થયો હોય છતાં તેમાં જરા એ સુધારો થઈ શક્યો નથી.

જંતુની શોધ થતાં દર્દની સમજ સરળ થઈ તેથી, શોધખોળનું એકત્ર બળ કાય યવાનાં કારણો નક્કી કરવામાં અને તેનાથી બચાવના ઇલાજો શોધવામાં શુભાશુભ. કોકની શોધ પછી, ટુર્બલ અર્હલીએ (Ehrlich) સુક્ષ્મ-દ્રશ્યક યંત્રથી ચોક્કસ રીતે સરળતાથી જંતુને ઓળખાય, એવા રંગની શોધ કરી કે જે ચોક્કસ દેરફારને અંગે બીલ નીલસન (Ziehl Neelsen) નામે પ્રસિદ્ધ થય. ૧૮૮૬માં વળી કોકે કાયની રસી, કે જેને ટ્યુબર્ક્યુલીન (Tuberculin) કહેવામાં આવે છે તે કાયના જંતુમાંથી બનાવી અને એમ ધાર્યું કે શીતળાની રમીની માફક આ રસી પણ ઈંટલી જ અકસીર નીવડશે. કાયથી બચવાનો માથો ઘેળવવા જયત એટલું આતુર હતું કે આ રસી સંપૂર્ણરીતે ફોલ્કમંદ નીવડે તેવી બને, તે ખેડો તો કોક આ રસીને 'કાયના અકસીર ઇલાજ' ને નામે પ્રસિદ્ધ કરવા

ક્ષય એટલે શું ?

લલચ્ચાએ; અને સુરોપના બધા વિદ્વાનો આશાવંત હૃદયે
ત્યાં દોડ્યા, પણ તે રસી ધાર્યો પ્રમાણે ચક્રસીર ન નીવડી.
તે પછી ક્ષયના ઇલાજ તરીકે અનેક દવાઓ ચોધાર લાગી
પણ મનુષ્યના હુર્માગ્યે કંઈ દવા ખાસ ચક્રસીર ન નીવડી.
અંતે ક્ષયનાં કારણોનો વિચાર કરતાં સાદું જીવન,
તાજી ખેરાક, ખુલ્લી હવા અને નિર્મળ વાતાવરણ મળે
એવું સ્થળ જ ઇલાજનું સાચું સાધન છે એમ હતું.

જંતુની શોધ થયા પછી જંતુશાસ્ત્રીઓ અને કેટલાક
ઠાકઠરોનો મત એમ થયો કે જંતુઓનો નાશ કરવામાં
અને તેમાંથી બચવામાંજ આપણે ખરો બચાવ રહેલો છે.
પણ આથી બધાને સંતોષ વળ્યો નહીં. કેટલાક વિચાર
દૃષ્ટિવાળા વિદ્વાનોએ વિચાર્યું કે ક્ષયના જંતુ સર્વ સ્થળે
વ્યાપેલ છે, તે સુધરેલા દેશમાં ક્ષયનો રોગ વધારે પ્રમા-
ણમાં હોવાનું કારણ શું ? સુધારાને લીધે રહેણી કરણીમાં
થતા ફેરફારને ક્ષય સાથે તે કંઈ સંબંધ નહીં હોય ને ?
તેઓનો મત એમ પડ્યો કે જંતુ ઉપરાંત વધારે સુખજ
કારણ તે આધુનિક જીવન અને વાતાવરણથી મનુષ્યના
ચેતનને હાસ છે. ચેતન (Vitality) ઓછું
કે નષ્ટ થાય છે તેથી તે ક્ષયનો જીવ લોભ થઈ
પડે છે. સુધારો અને ક્ષય એ બે ચબ્બે હાલ જોડીમાં જ
આલે છે. હાખલા તરીકે હબશીઓ અને અમેરીકન ઇન્ડિયનો
ન્યામુધી ગોળ લોકોની સોજતમાં આબ્યા ન હતા, ત્યાંમુધી
તેઓ આ દર્દીમાંથી મુક્ત હતા. આ દર્દી હાલ ગોરી ચમ-
ડીવાળાઓમાં વિશેષ પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે; તેઓમાં
તે એટલું બધું વ્યાપી બધું છે કે, તેનો એક વખત 'ગોરા
લોકોની મરહી' (White Plague) એવું ઉપનામ પણ
આપવામાં આવ્યું હતું.

પશ્ચિમાત્ય લોકોએ તેમાંથી બચવા અસાધારણ પ્રયત્નો

કર્તા છે; અને હજુએ કરે છે. જો કે હમણું
ક્ષયનું પ્રમાણ જરા ઓછું થયું છે છતાં પણ આ ભયંકર
રોગ એકંદરે તો વધુ અટકાવી શકાયો નથી. આથી સહજ
શંકા થાય કે હાલની યાત્રિમાત્ર સંસ્કૃતિ કેઈ ખોટા પાયા
ઉપર તો રચાયેલી નથી ને? જ્યાં જ્યાં પ્રવૃત્તિ અને વ્ય-
વસ્થા વધ્યાં ત્યાં ત્યાં ક્ષયનું પ્રમાણ વધ્યું. કુદરતી જીવ-
નમાં કૃત્રિમતા હાજર થતાં ઐતન્ય નબળું થયું અને
મનુષ્ય ક્ષયનો ભોગ થઈ પડ્યો. કુદરતી એટલે સરળ
અને કૃત્રિમ એટલે શુભવશ્ય ભરેલું. આવા કૃત્રિમ
જીવનવ્યવહારની અસર મનુષ્યજાતિ ઉપર એકંદરે ઘણી
જ થઈ છે એ આપણે નજરે લેઈએ છીએ. આધુનિક
પ્રગતિને ક્ષય સાથે સંબંધ છે એમ માનવાનું કારણ
નીચેનાં દ્રષ્ટાંતો ઉપરથી મળે છે.

એક સ્થળે ઉગતી વનસ્પતિને બીજા પ્રદેશમાં જઈને
ઉગાડો તો સડો વધુ પ્રમાણમાં નજરે પડશે.
જંગલમાં અને ખુલ્લા પ્રદેશમાં વસતાં ઢાંચેને તબેલામાં
અને વાડામાં પૂરો તો તેમાં ક્ષયનું દર્દ વધુ દેખાવ દેશે.
અનાર્થ જેવા ગણાતા અણુસમસ્ત મનુષ્યોને હાલની સુધ
રેલી દશામાં આણી મૂકો અને તેમનામાં ક્ષયનું પ્રમાણ
એકદમ વધી જશે,

ટ્રુડો (Trudeau) નામના એક વિદ્વાને આ વિષે એક
પ્રયોગ કર્યો હતો. કેટલાંક સસલાંને તેણે ક્ષયને શેષ
લગાવ્યો; જે જે સસલાંને અધારી, લોજવાળી અને સુયના
પ્રકાર કે નિર્મળ હવા વિનાની જગ્યામાં ગોંધવામાં આવ્યાં
તે તે સસલાં ક્ષયના ભોગ થઈ પડ્યાં; અને જે જે
સસલાંને ખુલ્લા પ્રદેશમાં છૂટા મૂકી દીધાં તે જીવી ગયાં. આ-
વીજ રીતે ક્ષયનું પ્રમાણ ખોટા શહેરમાં વધારે દોષ છે. કારણ
ત્યાં ઉપલા પ્રયોગમાં વર્ણવેલ વાતાવરણમાં રહેવું પડે છે.

ક્ષય એટલે શું ?

સ્થળ ફેરને લીધે તેમજ વાતાવરણ બદલાતા, મનુષ્ય કેમ ક્ષયનો લોભ યઇ પડે છે, તે વિષે એક વિદ્વાને નીચે પ્રમાણે સચોટ ઉદ્ગાર કહ્યા છે.

“ક્યામરંગી મનુષ્યો કુદરતને જોળે ઉછરેલ સરસ બાળકો છે. અસહી અને ઉતરતી પકિતનું જીવન ચાળનાર આ લોકો સુસ્તીમય (પ્રમાદાત્મક) શાંતિ અને સામાજિક સ્વતંત્રતાની મજા માણે છે. તેમને ઉદ્યમી અને કાર્યમાં સદા પ્રવૃત્ત પશ્ચિમના લોકોની સાથે તમે સહવાસ કરાવો, ને ખુલ્લી હવામાં તેઓ વિહરે ત્યાંથી તેમને ઉપાડી તેમની સ્વતંત્રતા છુટવી લઈ, તેમને સોનાની અને હોરામાણુંકની ખાણોમાં ઠાસો, અને ધનના લાલચુ સંટોડીઆ, ભૂમાતાના ઉદ્ધરમાંથી ઠસ કાઢવામાંજ મથામથ રહેનાર વેપારીઓ, પ્રવૃત્તિમાંજ રચ્યાપચ્યા રહેનાર ધનના પૂજારીઓ, અને ઘોર કૃત્ય કરનાર ગુન્હેગારો, અને યુરોપીય સમાજના હલકા લોકો—એ બધાને તેમની સાથે ભેળવો, વળી તેમને દુર્ગુણ અને અનીતિના ઘોર દૂપમાં નાંખો, તેમને બહુક પીસ્તોલ વાપરતાં શીખવો અને મદિરાનો સ્વાદ ચખાડો આ સર્વ જો તમે કરો તો, જરૂર તે બિચારા આ નવીન વાતાવરણ સાથે તેમનું જીવન બંધાયેલું ન જ કરી શકે. આ નવી વસ્તુસ્થિતિની અસર સામે બાધ લીડવા જેટલી તેમની નૈતિક આદતો સુદૃઢ હોવી નથી એટલે યુરોપીય સમાજના સર્વ દુર્ગુણોના દ્વાર ખુલ્લા થાય છે, જેથી તે બિચારા આધારહીન લોકો દારૂના વ્યસન ને ચાંદી બદ અને ક્ષય જેવા, ભયકર રોગોના લોભ યઇ પડે છે.”

આવી ગીતે જ તુ અને વાતાવરણ એ બન્નેને આપણે ક્ષયના કારણરૂપે વર્ણવ્યાં. ઉપર વર્ણવેલી વસ્તુસ્થિતિ કમનશીબે આપણા દેશમાં છે. પશ્ચિમના હાલના સુધારાની અસર યતા આપણા દેશમાં, સામાજિક, આર્થિક, ઔદ્યોગિક

નૈતિક, અને ધાર્મિક સર્વ ક્ષેત્રોમાં પરિવર્તન થયું છે. ઉદ્યોગો, મોટા પ્રમાણમાં થવાથી ગૃહઉદ્યોગો અદૃશ્ય થયા, ગામડાં નાશ પામવાં લાગ્યાં, ધર્મધોષકાર મોટા વ્યાપારમાં દોડોનાં ચિત્ત પરોવાયાં અને સર્વ પ્રવૃત્તિઓના કેન્દ્રરૂપ મોટાં મોટાં શહેરો અસ્તિત્વમાં આવ્યાં. આપણે ત્યાં મુંબઈ, કલકત્તા અને કચ્છથી વગેરે આ નવીન જગાનાની કૃતિઓ છે. ત્યાં અદળક સંપત્તિની સાથે બેસુમ્મર ગરીબાઈ અને દુઃખદ્રાવક કંગાડીયત નજરે પડે છે. ગાંધીજીને વેદ ગણીએ તેટલા ધનવાનની પાછળ, દુનિયા અને લાખો મનુષ્યો પોતાનું જીવન પશુ કરતાં યે હલકી રીતે ગાળે છે. શહેરની મોંઘવારી, ગરીબાઈ, ગલીથી અને ગંદકી, તે આ નવીન ઔદ્યોગિક સંસ્કૃતિનું કંઠવું દર્શાવે છે મોટા બાળે મનુષ્યને ત્યાં ન મળે શુદ્ધ હવા, ન મળે પ્રકાશ, કે ન મળે શુદ્ધ ખોરાક, ત્યાં મનને આરામ કે શાંતિ તો હોય જ શાંતી ? આ સર્વ વિપરીત અને દુઃખિત વસ્તુસ્થિતિને લીધે આપણું ચૈતન્ય શિથિલ થયું છે અને આવે ઠેકાણે રૂપને પેસવાનો માર્ગ મળ્યો છે.

વળી આપણા દેશમાં વાત આટલેથી જ નથી પતતી, આપણે ત્યાં તો આ શાગને પોષક બીજાં ઘણાંય કારણો છે. આપણો દેશ મેક્સેરીઆ તાવનું તો ભર છે; બીજા તાવો પણ અનેક છે. આ સૌ મનુષ્ય શરીરને નિર્બળ બનાવી મૂકે છે. ત્યાં બધો ત્યાં ધુબ. આમાંથી થોડી ઘણી સહુના શરીરમાં દરરોજ જતી જ દુરો. વળી અસાધારણ ગરીબાઈ, એટલું જ ઉપરાંત કામ, અને યુદ્ધિકારક ખોરાકનાં ગ્રાંસા આ ઉપરાંત ખેરાંઓની અગવડોની કોઈ સીમા નહીં, બહાર જવાય અવાય નહીં. તે ગિચારાં, ત્યાં સૂર્યનું કિરણ કદી પ્રવેશ પણ ન પામી શકે એવી શહેરની અંધારી કોટડીમાં ગોંધાઈ રહે. વળી આપણી રૂઢિઓમાંની કેટલીક તો આપણો વિનાશ

કરનારી જ છે. બાળલગ્ન અને આરોગ્યને કાંઈ જેવો તેવો સબંધ નથી. બાળલગ્નને લીધે ઉગતા ખેલ્લાંજ સ્ત્રી પુરૂષની શક્તિ કલાઈ જાય છે વળી એક મહા કુટુંબ આપણા લોકોમાં જોવામાં આવે છે, જેનાથી ક્ષયના રોગને સોથી વધારે પોષણ મળે છે તે આપણી જ્યાં ત્યાં શુક્રવાની ભુરી આદત છે. આ સર્વ કારણો, આ આદતો અને રૂઢિઓ, આ જીવલેણ વ્યાધિના પોષક તત્વો છે તે જ્યાંસુધી નિર્મૂળ ન થાય, ત્યાં સુધી ક્ષય નિર્મૂળ થવો અશક્ય છે.

ત્યારે આપણે ક્ષયના કારણરૂપ ગણાએલ બંને મતો જ્યાં એક મત જતુમાં જ ક્ષયના સર્વ કારણ જુઓ છે, બીજો મત જતુ ઉપરાંત ચૈતન્ય નમ્રણ થઈ જવાથી ક્ષયના જતુ વધુ જોર કરી જાય છે એમ અને છે બંને મતમાં વળુદ છે તેથી ક્ષયની સારવાર અને ધંધાજનો વિચાર કરતાં બંને મતને ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર છે. પ્રથમ મત પ્રમણે જતુથી બચવાનો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે પણ આટલા ઉપરજ આધાર રાખીને ઘેસી ન રહેવાય, કારણ કે આ રીતો શ્રદ્ધા કરવા છતાંય પુરોષમાં મરફી, કોલેરા અને રક્તપીત જેવા રોગોના ઉપદ્રવોની માફક, ક્ષયને અટકાવવાના પ્રયત્નો વિજયી નથી થયા જ્યારે બીજા મત વાળાના દૃષ્ટિબિંદુ પ્રમાણે વધુ શ્રમ અને અશ્વાતિને તઈને કરમાઈ ગએલ જીવનવૃક્ષને, સેનેટોરીઅમની સ્થાપના કરી નિર્મૂળ વાતાવરણ, શુદ્ધ હવા અને શાંતિમય જીવનમાં લાવી મૂ. એટલે તેને નવજીવન પુનઃ પ્રાપ્ત થયાના અદ્ભુત દૃશ્યો આપણી નજરે નિહાળી શકાય.

ક્ષયની શરૂઆત

૩૬

આટલે સુધી આપણે ક્ષયના બ્યાધિ વિષે અસહન વખ-
તથી આજસુધી ઉતરી આવેલી માન્યતાઓ અને તેના
યોજનામાં આવેલ ઉપાયોનું અવલોકન કર્યું; તેને વિષે
અર્વાચીન મત જેનું, જુદી જુદી રીતે પ્રતિપાદન કરવામાં
આવે છે તે પણ તપાસ્યા. હવે આપણે આ છવલેણ
બ્યાધિનાં મૂળ કારણનો કાંઈક સવિસ્તર વિચાર કરીશું.
ક્ષયના દર્દનું ખરું સ્વરૂપ સમજવા માટે, અને તેના યોગ્ય
ઉપાય યોજનામાં આ જ્ઞાન અતિ આવશ્યક થઈ પડે છે;
વળી હજી જે લોકો તેમાં મટકી પડ્યા નથી, પણ પડું
પડું થઈ રહેલ છે, તેમને સચોટ ચેતવણી રૂપ પણ થઈ
પડે છે. મનુષ્ય શરીરમાં ક્ષયરોગનું પગરણ જંતુઓથી થાય
છે. ત્યારે આ જંતુઓ શું છે? વિશ્વની અનેક રચનાઓમાં
તેમનું શું સ્થાન? તે પ્રથમ વિચારવું આવશ્યક છે. આ
જંતુઓ કયા સ્થાનમાં રહે છે, કેવી રીતે પેદા થાય છે અને
વૃદ્ધિ પામે છે તે એક ગહન પણ જોધપ્રદ વિષય છે. જંતુઓ
જે વૃદ્ધિ ન પામ્યા કરતા હોત તો કદાચ આપણે જોતો
મોટો તેમનો સંહાર પણ કરી શકતા; પણ ઇશ્વરી સંકેત
અતિ ગહન છે. મનુષ્યદેહના આ દુસ્મન તો માયાવી રાક્ષ-
સાનો પેઠે હરહંમેશ, દર પળે વધેજ ન જાય છે. વળી આ
જંતુઓ મનુષ્ય દેહમાં દાખલ થઈ કેવી રીતે પોતાની

સય એટલે શું ?

સંખ્યામાં વધારો કરે છે અને કેવા દાવપેચથી પોતાના બળની જમાવટ કરે છે તે પણ આ વિષય પરત્વે બાણુનું જરૂરનું છે. આ બધું તપાસ્યું એટલે દુશ્મનનો દાવ કેવી રીતે રખાય છે તેનો કંઈક ખ્યાલ આવી જશે.

દાયનો જંતુ એટલો ખારીક છવ છે કે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે મુશ્કેલીથી તે જોઈ શકાય; તેથી આ યંત્રની શોધ ખેલાં જંતુઓની ઓળખ થઈ નહોતી. જો કે જંતુઓના અસ્તિત્વનો બાસ હજારો વર્ષ ખેલાં પણ વિદ્વાનોને થયેલ અને તેમણે તે વિષય પરત્વે કેટલીક ચર્ચો પણ કરેલ, પણ ચોખ્ખા સાબનના અભાવે તેમના મતો પ્રમાણસિદ્ધ કરી શકતા નહીં. પેસ્ટર (Pasteur) નામના ફ્રેંચ વિદ્વાને, જંતુશાસ્ત્રના વિષય વ્યવસ્થિત કરીને જગત સમક્ષ મૂક્યો, તેના પછી બીજા વૈજ્ઞાનિકોએ બીજાં દર્દોનાં જંતુઓની શોધોળા કરી. પેસ્ટરે એમ સિદ્ધ કરી બ તાબ્યું કે આ પૃથ્વી ઉપર એવી તલભાર પણ જગ્યા નથી કે ત્યાં જંતુઓ ન હોય જળ, સ્થળ અને આકાશ સર્વ સ્થળે જંતુઓનું અસ્તિત્વ જોવામા આવે છે; માત્ર સદાકાળ હિમથી આચ્છાદિત ભૂમિમાં, કે મનુષ્ય વસ્તિથી ઘણે દૂર દૂર મહાસાગરની જળસપાટી પરના વાતાવરણમાં જોવામાં આવતાં નથી.

અહીં કદાચ કોઇને એમ લાગે કે આવા સર્વંવ્યાપી જંતુઓ જોવા દુશ્મનની સામે પામર મનુષ્યનો શો ઉપાય ? તેથી તેને તો હરહમેશ એક યા બીજા વ્યધિથી ખીંચવાનું રહ્યું, અથવા તેના લયમાજ મોટા થવાનું રહ્યું. કેટલાક વિદ્વાનોએ આવી શકાને ઉત્તેજન આપ્યું છે, કારણ વૈદકીય દષ્ટિએ જંતુ એટલા બધા આપણા દુશ્મન, એમ બતાવવાનો; પ્રયત્ન કરવામા આવ્યો છે, પણ વાસ્તવિક રીતે તેમ નથી બધા જંતુઓ આવા સહારક હોતા નથી, તેમાની કોઈક બતાવ આવી શક્તિ ધરાવે છે, અને તે સંકિતનો ઉપયોગ

પણ અમુક વખતે જ કરે છે. બ્યારે મણાંખરાં તો જગતને ઉપયોગી હુજારે વસ્તુઓ બનાવવામાં પ્રધાન ભાગ ભજવે છે. બસ્કે, એટલે સુધી કે જંતુઓ ન રોત, તો વિશ્વનો વ્યવહાર ન ચાલી શકત, એમ પણ કહી શકાય. અહીં આપણે થોડાક જ દાખલા ટાંકીશું :—

પ્રથમ તો જંતુઓ વિના જગતમાં ગંદકી વધી પડત, અમુક સમય પછી આપણે ગંદકી અને કોહવાટ આપમેળે નાબુદ થતાં જોઈએ છીએ, તે ન ચાત; કારણ કે જંતુઓ આ સર્વ કોહવાટનું બારીક સેદન કરીને તેને નાબુદ કરે છે. જો જંતુઓ આવું ઉપયોગી કાર્ય ન કરતાં હોત તો પૃથ્વીની સપાટી ગંધ ભારતા અને સડી જતા પદાર્થોથી જ દંકાઈ જત. વળી ઉપયોગની અનેક ચીજોની બનાવટમાં જંતુ મદદગાર થાય છે, તેમજ વનસ્પતિ અને પ્રાણીનું જીવન, પણ ઘણે અંશે જંતુઓને જ આધારી છે. જંતુઓએ ખાતરનું બારીક વિચ્છેદન ન કર્યું હોય, તો વનસ્પતિ ઊગી જ ન શકે. વળી પ્રાણીઓનાં આંતરડાંના અમુક અમુક ભાગમાં જંતુઓ છે તે પ્રાણીના જીવનમાં ઘણું ઉપયોગી કાર્ય બજાવે છે. આ રીતે ઘણાખરાં જંતુઓ સૃષ્ટિમાં મનુષ્ય અને બીજાં પ્રાણીઓની સાથે સલાહસંપત્તી રહે છે અને પરસ્પર સહાયકારી જીવન ગુજારે છે; છતાંય કોઈ કોઈ વખત તે રૂઢ સ્વરૂપ પકડે છે પણ તે ક્યારે અને શા કારણથી તે હજી માનવીની સમજમાં આવ્યું નથી. પણ આમ બને છે ત્યારે તેઓ મનુષ્ય દેહમાં એક યા બીજે દ્વારેથી દાખલ થઈ, એકમાંથી અનેક ઉત્પન્ન થઈ મનુષ્યને હંફાવે છે, અને પોતાનું સંહારક કાર્ય થીમે થીમે પણ સતત કરી નાખી મનુષ્યનો છેવટે જીવ પણ લે છે. ક્ષય રોગના જંતુઓ તે આ કક્ષાનાં છે.

જંતુ એક અણુના જ બનેલા બારીક છવ છે. તેનું કદ બેથી બાર M હોય છે, (M તસુનો પચીસહજારનો ભાગ = $\frac{1}{250000}$) તેનો આકાર ટપક જેવો કે સીધી યા વાંકી લીટી જેવો હોય છે. ઘણાં ખરાં રંગ વિનાનાં હોય છે, જ્યારે કેઈ કેઈ જુદી જુદી જાતનાં રંગવાળાં હોય છે. કેટલાંકે ચાલવાની શક્તિ ધરાવે છે, જ્યારે કેટલાકમાં તે શક્તિ નથી હોતી. સહુને આપણીજ માફક ખોરાક તથા પાણીની જરૂરીયાત રહે છે હવા સંબંધમાં જરા ફેર છે એટલે કેટલાંક હવામાં જ છવી શકે છે, જ્યારે કેટલાંકને હવા બાધક હોઈ, હવા ન હોય ત્યાં છવન ચાલે છે વધુ પ્રમાણમાં અરમીના ફેરફાર જંતુછવનને બાધક છે. તેજ-ખાસ કરીને સૂર્યનું તે જ તેમને બાધક છે આ ઉપરાંત જંતુઓની કેટલીક ખાસીઓ વિચિત્ર અને જાણવા જેવી છે. પ્રથમ તો પોતાની જાત ઉત્પન્ન કરવાની તેમની શક્તિ અસાધારણ છે. એક અણુમાંથી બે અને બેમાંથી ચાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ ક્રમને માત્ર ૧૦થી ૩૦ મીનીટનો જ વખત લાગે છે, તેથી એક દિવસમાં તો એક અણુમાંથી ૧૬,૦૦૦,૦૦૦ કે તેથી પણ વધુ જંતુ પેદા થઈ શકે છે આથી શરીરમાં એક છવ પેદા અને ફાળે, તો તે કેટલો વિધ્નકર થઈ પડે છે, તેનો સહજ ખ્યાલ આવશે. બીજી તેમની વિચિત્ર ખાસી જાત સમાધિ-સંકુચિત અવસ્થા-Suspended animation ધારણ કરવાની શક્તિ છે જંતુઓને જરૂરીઆતના હવા, ખોરાક કે પાણી ન મળે, તો પાંચ મંતુધ્યની જેમ તેઓ મરણને શરણ થતા નથી, પણ સમાધિ અવસ્થા ધારણ કરીને ઠાળની અસરથી પર એવું રૂપ ધારણ કરી શકે છે ! આથી કેઈ પણ ભૌતિક જરૂરીઆત તેમને રહેતી નથી અને પુનઃ સાનુકૂળ સમય પ્રાપ્ત થાય ત્યારે આ દળ વળી પાછી છવનવાત્રા શરૂ કરી દે છે. ત્રીજું આશ્ચર્યજનક લક્ષણ તેમની માથાની

શક્તિ છે. કાપ્યાં કપાય નહીં અને માર્યાં મરે નહીં એવું જાણે તેમને વરદાન હોય, તેમ આ જંતુને તમે કાપો તો ઉલટાં એકમાંથી બે થઈને ઉભાં રહેશે; 'હરણ્યકશ્યપુ' અમુક જ વખતે અને અમુક જ રીતે મરી શક્યો હોય, તેમ આ ફાનવોનું મોત સાધવાને માટે સખ્ત અગ્નિ કે ખાસ ઝેરનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. આવી વિલ-ક્ષણ શક્તિઓનો દ્વેષ કરવાનું કદાચ આપણને મન થઈ નય: વંશવૃદ્ધિની ચિંતા નહીં, દુષ્કાળનો ભય નહીં અને યમદેવની સામે પણ ખાથ લીડાય-આટલી વિભૂતિઓ નાહક કોણ તિરસ્કારે? પણ વિજ્ઞાન એમ શીખવે છે કે પ્રાણી-વર્ગમાં જેમ ઉંચી ઉંચી કક્ષાઓ આપણે તપાસીએ છીએ, તેમ આ શક્તિઓ કમે કમે હીણ થતી માલુમ પડે છે અને મનુષ્યવર્ગ જે ઉત્તમસ્થાને વિરાજે છે, ત્યાં તપાસ કરીએ તો આ અશક્તિઓનું નામ નિશાન પણ દિઠિએ પડતું નથી. આત્માની ઉન્નત દશાએ આ શક્તિઓ મનુષ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકતો હોય, તો તે પ્રભુ જાણે; પણ આને લીધે આ હુદ્ જંતુઓને તેમની નિર્બળ અવસ્થામાં પણ, આ રીતે સખજ બનાવવાનો કુદરતે પ્રયત્ન કર્યો છે. પ્રભુની શક્તિ ન્યારી છે. આ જંતુનો જીવનક્રમ જાણવો જરૂરી છે.

આકૃતિ નં. ૩.



ક્ષયનાં જંતુ

સદ્ગ્રમદર્શક યંત્ર નીચે ૧,૦૦૦ ગણાં મોટાં થતાં આ પ્રમાણે દેખાય છે.

આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ક્ષયનાં જંતુઓ ઝીણી લીટી

જેવાં અને કદમાં તમુના દશ સહસ્રાંશ જેટલા ભાગનાં લગભગ હોય છે. તે રંગ વિનાના અને ચાલવાની શક્તિ વિનાનાં છે; તેમને ખોરાક, હવા, ને પાણીની આપણી માફક જ જરૂર રહે છે. સૂર્યનું તેજ તેમના જીવનને બહુ જ બાધક છે. તેની વૃદ્ધિ પણ બહુ ધીમે ધીમે થાય છે. પોતાના ખોરાક માટે તે બીજા જીવ પર બોજ રૂપ છે. તેની ચાર પેટા જાત છે, તેમાંની એક જાત ટોરેમા અને બીજી મનુષ્યમા જીવામાં આવે છે અને બન્નેમાં બેશુમાર નુકશાન કરે છે.

‘દાય થએલ અવયવ તેમનું’ ઘર છે. ફેફસાંમાં તો તે હરહંમેશ રહી અજાણ્ય માનવીને ફેલી ખાય છે. દર્દી બ્યારે બ્યારે બડખો કાઢે ત્યારે તે પણ બહાર આવે છે. પછી જરા જેવા મૂળમાંથી પ્રસરી, વાતાવરણને કલુષિત કરી, ચેપ પ્રસારાવે છે. કંઠમાળ, હાડકાંનો સડો અને બીજા દાયના બડખમડમા થતી રસીમા દાયના જંતુ રહેલાં હોય છે આંતરડામાં થતાં દાયનાં દર્દમાં તે બાડા વાટે અને શુક્રાના દાયમાં પેસાળ રસ્તે બહાર આવી, ચેપ ફેલાવવામાં કારણભૂત નીવડે છે આ રીતે મનુષ્ય શરીર કે જે તેમને મુખ્ય વાસ છે, તેમાંથી બડખા કે બીજે રસ્તે બહાર નીકળી તે વાતાવરણમા પ્રસારે છે. આ યમદૂતોને અધકારમય જગ્યા બહુ બહાલી હોય છે, જેથી મનુષ્ય શરીરમાંથી બહાર નીકળ્યાં પછી ધુળનાં રજકણો, ગીચ વસ્તીવાળો પ્રદેશ, અને અધકારવાળી જગ્યામાં તે પોતાને વાસ કરે છે. આ જંતુઓની સખ્યા તો અગણિત છે. એક દર્દીના એક દિવસના બડખામા કરોડોને ફેલીસાને જંતુઓ બહાર પડે છે. તો દર્દીઓ બ્યા મોટા પ્રમાણમાં હોય, ત્યાંના વાતાવરણની શી સ્થિતિ થાય ? દાયના દર્દીઓ રહેતા હોય અને તેમના બડખા બેદરકારીથી બ્યા ત્યાં પડતા

હોય, તે પ્રદેશ ઠેકઠો ભયંકર છે તેનો આથી સહજ ખ્યાલ આવશે. સાધારણ મનુષ્ય કદાચ આ વાતથી બળીતો હોય અને ઘાંસણીવાળા રોગથી જતા વેગજો રહે, તેને અથવા દાકતરોને આપણે વેવલાં અને બહેમનાં પૂતળાં કહી હાસ્યપાત્ર ગણીએ છીએ, પણ આવા અદૃશ્ય દુરમનોથી ચેતતા રહેવામાં ડહાપણ છે.

આટલા બધા ક્ષયના દર્દીઓ જ્યારે સમગ્ર વાતાવરણને આ જંતુથી ભરી દેતા હોય ત્યારે મનુષ્યની છૂટવા બારી શું ? શું કાળા માથાના માનવીના ભાગ્યમાં જંપ ખાઈને બેઠવાનું વિધાતાએ લખ્યું જ નથી ? ના. પણ પ્રભુની ઘતિ અકળ છે. દરેકે દરેક જીવને આત્મસંરક્ષણની અજબ શક્તિઓ કુદરતે આપી છે. એટલે જંતુઓ મનુષ્ય પર હુલ્લો કરે પણ એમ ચત્વર પાવી શકતાં નથી. અનુકૂળ જગ્યા વિના જંતુઓનો વિનાશ થઈ જાય છે. બળીઆના બે ભાગ એ તત્ત્વ અન્યાયપુરઃસર જ અનુસરાતું નથી; અને આ રીતે ઘણા અનર્થો થતા રહી જતા હોય. ક્ષયનાં જંતુ તો આખા વિશ્વમાં વ્યાપેલાં છે. છતાં બધાંને ક્ષય નથી થતો તેનું એજ કારણ કે બધાનાં શરીર ક્ષયનાં જંતુની વૃદ્ધિ માટે અનુકૂળ ભૂમિરૂપ હોતાં નથી. બી તો બધેય વેરાય છે પણ ભૂમિની અનુકૂળતા ન હોય તો બી વૃદ્ધિ પામી શકતાં નથી. પ્રખ્યાત ડોક્ટર ઓસલર (Osler) આ રૂપ લઈને વૈદકીય રીતે તેનો ઉપયોગ કર્યો છે. તેણે જંતુને બી સાથે સરખાવ્યાં છે. જે જંતુઓ શરીરમાં પેસે છે પણ મરી જાય છે તે પક્ષીએ ચણી લીધેલ ફાણા જેવાં છે, પત્થર ઉપર પડેલ બીજ આપણાં શરીરમાં ફાવી ન શકે તેવાં જંતુઓ જેવાં છે; કાંટાવાળી જગ્યામાં ઉગતાં બીની બરાબરના જંતુઓ તે ક્ષયના રોગથી પીડાતાં છતાં લાંબુ જીવતાં મનુષ્યો અને સહજ ગણેા પાક આપનાર બીજ

તે તો એ જ તુ કે જે બધા ક્ષય રોગનાં અમોઘ શસ્ત્રરૂપ નીવડે તે. કારણ તેનાથી ઘવાએલો કોઈ ઉગર્યો નથી.

પણ મનુષ્ય શરીર સદ્ભાગ્યે ક્ષયના જ તુઓ માટે અનુકૂળ ભૂમિ નથી, અને તે હોત તો મનુષ્ય જાતિ અસ્તિત્વમાં શાની હોત ? ઘણે ભાગે આપણી અજ્ઞાન અને અસ્વભાવિક દેવોને લઈને જ આપણે ક્ષયના લોગ થઈ પડીએ છીએ. તન્દુરસ્ત યુવાન શરીરમાં આ રોગ ન જ થઈ શકે, છતાં ય મરનારાઓમાં હું ભાગ ક્ષયનો જ લોગ થઈ પડે છે, કારણ યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થયા પહેલાં જ દુર્ઘટન ધર કરી બેઠો હોય છે અને જીવનની વસન્તમાં, જ્યાં કુદરતનું બાળ વિઠસિત કુસુમની પેર પ્રપુલ્ક રહી વિશ્વોદ્ધાનમાં પરાગ પ્રસરાવતું હોયું જાય છે. ત્યાં, તેને બદલે અદરથી પેટેલ સડાથી કરમતું ચીમળાતું તે અકલે ખરી પડે છે !

અમુક માણસોની તાસીર (Diathesis) જ એવી હોય છે કે તેમને ક્ષયનો હુલ્લો રહેલથી થતો નથી, જ્યારે બીજા વળી એથી ઉલટી જ પ્રકૃતિના હોય છે. ક્ષયનો હુમલો કેને થાય, અને કેને વિશેષ પ્રમાણમાં થાય, તે કારણો અહીં જાણવા ઉપયોગી છે ઉપર કહ્યું તેમ મનુષ્યનું બધારણ જ એવું છે કે સ્વાભાવિક રીતે તે હલ્લાની સામે થાય છે, પણ ઘણા ય કારણોને લઈને આ પ્રતિરોધ કરવાની શક્તિ ક્ષીણ થઈ ગઈ હોય છે અને વળી ઘણાને કુદરતી વલણ એવું થઈ પડ્યું હોય છે કે ક્ષયના જ તુઓ માટે દ્વાર ખુલ્લા થાય અને તે રહેલથી વાસો કરીને રહે કેટલાક મનુષ્યોના લોહીમાં કાર્બોન ભાગ વિશેષ પ્રમાણમાં હોય (કફ પ્રકૃતિ) તેથી જ તુને અનુકૂળતા પડે છે ખાસ કરીને કેલ્સીઅમ (Calcium) અને ફોસ્ફેટ (Phosphates) નું પ્રમાણ લોહીમાં ઓછું હોય છે ત્યારે પ્રતિરોધ કરવાની શક્તિ નબળી પડી

નય છે. કેટલાંકના લોહીમાં આકરનો ભાગ વિશેષ હોય છે તો જંતુ જલદીથી જીવ કરી નય છે. જેથી મીઠી પીસાળના દર્દો વાળા લોકો ક્ષયનો ભોગ સહેલથી થઈ પડે છે. કુદરતી વલણ પણ આ સુદ્ધમાં કાંઈ નહોતો સુનો ભાગ ભજવતું નથી. મનુષ્યની જાત, વારસો, શારીરિક ખાસીઓ, ઉંમર, રહેલીકરણી વગેરે મનુષ્ય અને ક્ષયનાં જંતુઓના સુદ્ધમાં અગત્યનું કાર્ય કરે છે. આ બધી વાતોને આપણે ટુંકાર્યા તપાસીશું.

મનુષ્યની સર્વ જાતો આ પરત્વે લગભગ સરખી રીતે રહેલી છે. જાતિ કરતાં તેમાં થતા સુધારા ને અણસમજ પર ક્ષય વધારે આધાર રાખે છે. ચાહુદી લોકોમાં ક્ષયનું પ્રમાણ બોધું નજર આવે છે. અને સીદી યા અનાયું પ્રજામાં ઠઠું જો થાય તો મરણ જલદી થાય છે. વારસા સંબંધમાં હવે બેવી માન્યતા છે કે ઠઠું વારસામાં મળતું નથી, પણ ક્ષયને અનુકૂળ ભૂમિ તો મળે છે. એટલે જો જંતુનાં ચેપ લાગે, તો જલદીથી તે શરીર પર અસર થાય. આવાં શરીર તે કયાં હશે વાર ? હીપોક્રેટીસે કહ્યું છે કે અમુક શારીરિક રૂપ, રંગ અને આકૃતિવાળાં મનુષ્યો ક્ષયના પંજમાં સહેલાઈથી સપડાય છે. ગૌર વર્ણ, સુંવાળી ને પાર-દર્શક આમડી, કોમળ અવયવ, દેખાવે સુંદર, પાતળા સોટા જેવા, લાંબી અને પાતળી છાતીવાળા અને પીઠનાં બે હાડકાં પાંખ જેવાં, માંજરી આંખવાળા-આવાં મનુષ્યો તેમજ તેનાથી લગભગ વિરુદ્ધ ઘાટવાળાં એટલે કે જડાં અવ્યવો, પ્હોળું અપટું મોઢું, જડા સોઠ, જડાં ટોટાં હાડકાં અને તેવી જ શરીરાકૃતિવાળાં મનુષ્યો પર ક્ષયને હુમલો કરવાની મજા પડે છે. શરીરે જરા ફીકારા, બળામાં, બગલમાં વગેરે જગ્યાએ ઝીણી જાડો થઈ આવવી, અવાર નવાર નસકોરી ફૂટવી, ચરદી યા ગ્રાહ જલદી થઈ આવવા,

આમડી પર ત્યાં ત્યાં ફાડકીઓ થઈ આવવી, છાતી નળગી, હૃદય નળગું ને તેથી નાડીનો વેગ જરા વિશેષ, ગંજામાં ને નાકમાં વારે વારે સોજે થઈ આવવો, મગજ નળગું ને ચીડીઉં આ બધાં ક્ષયની અનુકૂળ ભૂમિકા સૂચવનાર ચિન્હો છે.

ક્ષય કોઈ પણ ઉંમરના મનુષ્યોને છેડતો નથી. જુદી જુદી વયના મનુષ્યોને જુદી જુદી રીતે હમકતાં કરી તે પોતાનો પ્રભાવ દેખાડી જાય છે. હથ બાર વર્ષ સુધી, કંઠમાળ, હાડકાંનો યા સાંધાનો સહો અને મગજનો ક્ષય તે રૂપ ધારણ કરે છે; અને તે પછીની ઉંમરમાં છાતીના ક્ષયનું પ્રમાણ વિશેષ રહે છે. યુવાન પુરુષોનો લોચ તેને અતિ પ્રિય છે. યુવાનીના દ્વારમાં પ્રથમ પણ મૂકતાં અદાર વર્ષના યુવકથી માંડીને રૂપ વર્ષના મનુષ્યોને જ વીણી વીણીને યમસદનમાં તે ખેંચીકાવે છે. સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાધાન, સુવાવડ અને બાળઉછેર એવા સમયો છે કે જ્યારે સ્ત્રીઓને અસાધારણ શ્રમ પડે છે અને તેથી આ સમયે ક્ષયને પેસવું રહેલ થાય છે. સુવાવડ સંબંધમાં એમ માન્યતા છે કે ક્ષયવાળી બાઈ ખેલી સુવાવડ સાધારણ રીતે જોળાંગી જાય છે, પણ બીજી વખતે મુશ્કેલીમાં આવી પડે છે અને ત્રીજી તો જીવલેણ નીવડે છે.

વળી કેટલાંક દર્દો એવાં હોય છે કે મનુષ્ય શરીરમાં પેસીને તે તેમના કરતાં વહીલને જાતે જોલાવે છે અને અનુકૂળ ભૂમિ કરી દે છે. આવાં દર્દો તે- (Scrofulosis) જળામાં યા બગલમાં બીજા કોઈ કારણથી થતી ગાંઠો, મીઠો પ્રમેહ, ગરમી, મુંઢતનો તાવ (Typhoid fever), માનસિક દર્દો અને ખાસ કરીને ઈન્ફલ્યુએન્ઝા, મોટી ઉધરસ ને ઓરી. ઓરીઆના દર્દો પછી તથા દારૂની બદીથી થતાં દર્દોની પછી ક્ષય થઈ આવે છે. તેમજ શુદ્ધાના અને યદુતના દર્દોમાં છેલ્લી સમયે ક્ષય મરણના નિમિત્તરૂપ થાય છે.

આથી આપણે જોયું કે ક્ષયને પેસવાને મદદગાર કારણો તો ઘણાં છે. કેટલીક વસ્તુઓ તેનો માર્ગ તદ્દન ખુલ્લો કરી સરળતા કરી આપે છે. સુકી ઉંચાણવાળી કરતાં નીચે લેજવાળી હવામાં ક્ષયનું ઘર કહેવાય; કીડીની જેમ ઉભરાઈ જતાં મનુષ્યો રહેતાં હોય તેવાં મોટાં શહેરોમાં ક્ષયના દર્દીઓનું મોટું પ્રમાણ આ વાતની સાક્ષી પૂરે છે. વળી ધુળીઓ, ધૂધો, ચિંતાવાળું કામકાજ, અતિશ્રમ, આરામનો અભાવ અને સહુમાં મુખ્ય તો ગરીબાઈ-વગેરેથી અકળાએલ મનુષ્ય ક્ષયનો લોગ જલ્દી થઈ પડે છે. ગરીબાઈ અને ક્ષયના આંકડાંમાં વધઘટ સરખા પ્રમાણમાં થાય છે. આ સિવાય અનેક નાનાં મોટાં કારણો ક્ષયના સંબંધમાં ણતાવી શકાય. પણ સ્થળસંકેતને લીધે બધાને ઉલ્લેખ કરી સવિસ્તાર વર્ણન કરવું, અશક્ય છે. દારૂડીઓમાં અને વિષયવાસનામાંજ લુપ્ત થઈનારાંમાં ક્ષયનું પ્રમાણ વધી જાય છે. આ બધું વર્ણન આપણે અનુકૂળ ભૂમિકા વિષે કર્યું. હવે જી એટલે જતું શી રીતે થગપેસારો કરી દાખલ થાય છે તેનો જરા વિચાર કરીએ.

જંતુઓની વાતાવરણમાં મુખ્ય આવક તે ક્ષયના દર્દીઓએ કાઢેલા પ્લેગમાંથી છે; તે ઉપરાંત બીજી મોટી આવક તે ક્ષય રોગવાળાં ઢોરોના દુધમાંથી છે. ઢોરને આંચળ ઉપર ક્ષય થયો હોય તો દૂધમાં જંતુઓ અવશ્ય ભળે અને અન્યથા વાપરનાર બિચારો પટકઈ પડે. બાળકોમાં થતા ક્ષયમાં આ મુખ્ય કારણ છે. હાલ મોટાં શહેરોનો જમાનો છે, મોટા પાયાપર દરેક ચીજ પેદા થાય છે, સેંકડો ઢોરોનો એકેક તબેલો હોય, તેનાં દૂધ એકઠાં કરવામાં આવે અને કામ લેશભાર પણ દરકાર ન કરે કે ક્યાં ક્યાં રોગી ઢોર છે, ત્યાં દર્દીને ફેલાવાનું અનુકૂળ થાય તેમાં નવાઈ શી? માંસાહારી મનુષ્યે તો વળી ખાસ કરવાનું છે, કારણ બેદરકારીથી રોગી પ્રાણીનું માંસ ખવાથી ક્ષયને નોતરે દેવા બરોબર જ થાય છે; આ રીતે વાતાવરણમાં રમતાં

ક્ષયનાં જંતુઓ મનુષ્યના શરીરમાં પુનઃ નીચે જણાવેલ માર્ગે દાખલ થાય છે (૧) હવાની સાથે. આ મુખ્ય રસ્તો છે. બળખો એ જંતુના ફેલાવામાં મુખ્ય કારણ હોઈ જંતુવાળી હવા પુનઃ શરીરમાં દાખલ થઈ ક્ષય ઉત્પન્ન કરે છે. (૨) ખીંત્રે માર્ગઃ ખોરાક અને પીવાના પદાર્થો વાટે જંતુઓ શરીરમાં પેસે છે. (૩) અને ત્રીજા આમડીને રસ્તે શરીરમાં દાખલ થાય; આ રસ્તે કવચિત્ જ જંતુ પ્રવેશ કરે છે આ માંહેલા કોઈ પણ રસ્તે જંતુ દાખલ થયાં અને અનુકૂળ ભૂમિકા મળી તો પછી ? પછી યુદ્ધદંકાર.

હુનીઆની સપાટી પર મનુષ્ય મનુષ્યના વિશ્વહોતું દૃશ્ય દરેક હૃદયમાં કંઈકા ઉપજાવે છે. કારણ તેનાં પરિણામ સહુને નજરે પડે છે. પણ આ યુદ્ધો, તે આવાં અદૃશ્ય પણ સતત, નજીવાં પણ સખળ યુદ્ધોની પાસે કોઈ વિસાતમાં નથી. જરા પણ કટપનાવાળો મનુષ્ય, આ ભયંકર દૃશ્યનો ચિતાર કરી શકશે. પરાપૂર્વથી સમગ્ર જગતમાં આ યુદ્ધ આઘ્યું જ આઘ્યું છે. દરેકજા સેક્ટો અને સહજ મનુષ્યો આવાં દેખીતાં કુલલક જંતુઓથી પરાલવ પામી મોતને વશ થાય છે અને તે પણ ઉછરતાં યુવાનો, કાળા માથાનો માનવી વિજ્ઞાનની ટેટલીક શોધથી એમ બડાઈ મારતો હશે કે હું સર્વોત્તમ છું અને મારાથી પર કોઈ છે નહીં, પણ 'કીડી કાળાનાગનો પ્રાણ જ છે આ પેર' એમાંથી મનુષ્યે ઉઠા બોધ ગ્રહણ કરવો ઘટે છે.

ક્ષય રોગરૂપી દુસ્મનના દાવની આ કંઈકાજનક વાત હવે પૂછી કરીશું, વિષય અતિ બહુન હોઈને રહેલી અને વ્યવહારીતે મૂકવો મૂશ્કેલ છે. રાજકીય, આર્થિક, અને ખીંત્ર સામાજિક સહા દૂર કરવાની સાથે, આ આપણા પોતાના શરીરમાં ચાલુ રહેલ સહા દૂર કરવાની ખાસ જરૂર છે. સમાજ શરીર ઘસાઈ ન જાય એ જોવાની દરેક સમાજહિતચિન્તાકની દ્રશ્ય છે.

ક્ષયનું સ્વરૂપ

૪૬

આગળ ક્ષયનું ઈર્ષ, તેનાં જંતુ, તેમની ખાસીઅત અને મનુષ્યશરીરમાં તે કયા દ્વારે પ્રવેશ કરે છે, તે સર્વ આપણે જાણે જ્યાં આપણાં શરીરમાં પ્રવેશ કરીને ઈર્ષ કેમ પગપેસારો કરતું જોઈએ તેમાં આવી જાય છે અને શી રીતે કેટલીક પીડા ઈર્ષ લોગવે છે એ કહી શકી દુઃખ છે. આ જણાવું તે પ્રમાણે ક્ષયના જંતુ એક યા બીજા દ્વારથી શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને સાનુકૂળ ભૂમિ મળે એટલે તેમનું ઈર્ષ સહસ્રગણું વધી જાય છે. પોતાનો ખોરાક મેળવવાની તેમને ચિંતા હોતી નથી, કારણ જે શરીરના તેઓ મહેમાન હોય તેમાંથી જ પોતાની આજીવિકા કરી લે છે. પણ આટલી રહેલાઈ છતાં આપણાં સદ્ભાગ્યે બીજાં કેટલાંક જંતુની માફક તેઓ એકદમ સંખ્યામાં વધી જતાં નથી. કારણ તેમનો ઉત્પત્તિક્રમ ધીમો છે અને પોતાની સંખ્યામાં વધારો કરવાને તેમને વધારે સમયની જરૂર પડે છે. આટલા વખત દરમિયાન જે સાવધાન રહીને તેમને જડમૂળથી કાઢી નાખવાના ઉપાય હાથ ધરવામાં આવે તો ખરી જવાય છે. પણ જે ત્યારે ચકુલતમાં રહ્યા તો કાબુ જહાર ગયેલી આગ છુલવવી જેમ સુરકેલ છે, તેમ આ દુર્લભનિર્મળનું વિચ્છેદન કરવું પણ દુર્લભ છે. આપણા લોકોમાં જ આ જંતુઓની સાથે યુદ્ધ કરનાર તેમનાં વિરોધી

રજકણા કરોડોની સંખ્યામાં છે અને લાંબા કાળ સુધી, વર્ષો સુધી, આ જીવન અને મરણનો સંગ્રામ છૂપી પણ સતત રીતે અંદરજાનેથી ચાલતો જ રહે છે.

ક્ષયનાં જંતુઓ શરીરમાં પેસે કે તુરંત જ સફેદ સિંધા-હીનુ લશ્કર (white blood corpuscles) તેમનો સંહાર કરવા નીકળી પડે છે અને આ બે સૈન્યો વચ્ચે જાણે ખરે-ખરી ઝપાઝપી શરૂ થાય છે. શરીરમાં ચેતનચક્રિત સતેજ હોય અને બળવાન હોય તો તો દુશ્મનો અહીંજ પરાભવ પામી નાસી જાય છે; પણ એક વખત આક્રમણ થયા પછી બચાવની આશા ઘણે લાગે વ્યર્થ જાય છે અને મુદ્દતું નિરાકરણ લાખા કાળે આવે છે ! આ બે સૈન્યો વચ્ચેનું મુદ્દ, ખરેખર લશ્કરની ટુકડીઓના ધોંગાણા જેવું જ હોય છે. જેમ એક બીજા દુશ્મનના આવબવના રસ્તા બંધ કરી દે, જોરાડીની વસ્તુ પકાવી લે, તેમ શરીરમાં પણ લોહીની નસો બંધ થઈ જાય છે અને જંતુઓને જોરાક પણ મળતો નથી. લોહીનું લશ્કર વિનાશ પામતું જાય તેમ દુશ્મન નવી જગ્યા ઠળજે કરી પોતાની સ્વારી આગળ ચલાવતો જાય છે અને જેમ વધારે પ્રદેશ સર થતો જાય છે તેમ શત્રુસૈન્યની સંગ્રામસામગ્રીમાંથી જાણે ઝેરની ધાર છૂટી હોય તેમ લોહીમાં ઝેર લગતું જાય છે, અને આ ઝેર તે મનુષ્યજીવ લેવાનું અમોઘ સાધન થઈ પડે છે. શરીરમાં ઝેર પ્રસારે કે તુરંતજ જીર્ણીકરણ મંડાણ શરૂ થાય છે. અને જંતુઓ વિશેષ પ્રમાણમાં ફાવે તો આખા શરીરને ઝેરી બનાવી મૂળી પોતાનું વિકળ સ્વરૂપ યામર મનુષ્યને દેખાડે છે. આવે વખતે તાવ એકદમ વધી જાય છે, શરીર ઘસાઈ જાય છે અને જાણે ઘસારાનો કાટ જ બહાર નીકળતો હોય નહીં તેમ બળખા અને પડ વધવા માંડે છે અને શરીરનાં એક થા બીજા દ્વારે આ કાટ બહાર ફેંકી દેવાય

છે. કુદરત અનેક રૂપે પોતાનું પોપણ રૂંદે છે અને અનેક રીતે નકામી વસ્તુ ફેંકી દે છે. ઠાણ કહે છે કે કુદરતમાં સામ્ય નથી ?

જંતુનું આક્રમણ પૂરજોરમાં હોય અને જૂમિ સાનુકુળ હોય તો તો જંતુ પરખારાં લોહીમાં પ્રગટ થઈ આખા શરીર પર એકી વખતે હુમલો કરે છે. પણ જો સંયોગો ભરાબર ન જણાય તો એકાદ જગ્યાએ યાણું જમાવી ધીમે ધીમે વિશ્રદ્ધ થાવે છે.

આવી ખુલ્લી લગાઈ જાહેર થઈ હોય અને સમગ્ર મનુષ્યદેહ પર ધસારો થયો હોય, ત્યારે આખા શરીરમાં જેર બ્યાપી જાય છે અને કાય નીચેના ત્રણમાંથી એક રૂપે પ્રત્યક્ષ થાય છે. આ વખતે શત્રુ પુરજોરમાં હોય છે અને આ સર્વબ્યાપી સ્વરૂપમાં નીચેનાં લક્ષણો ખાસ જોવામાં આવે છે. થોડાં જ અઠવાડીયામાં દરદી મોતને શરણ થાય છે. બાલકમાં આ સ્વરૂપ વિશેષ પ્રમાણમાં દેખા દે છે. અને ખાસ કરીને મોટી ઉધરસ કે ઓળી પછી આ ભયંકર સ્વરૂપ પ્રગટી આવે છે. આ ત્રણમાંથી પ્રથમ ટાઇફોઇડ અથવા મુદતના તાવ માફક ચિન્હો ઉત્પન્ન કરે છે. મોટી ઉધરસ, ઓળી કે બીજા અગમ્ય કારણથી દર્દીની તબીબત નબળી પડેલી હોય છે અને આવાં અશક્ત શરીર પર ભયંકર શત્રુનો હુલો યતાં ત્રણથી છ અઠવાડીયાં કે વધારે વખત સુધી સતત જર આણુ રહી, આખરે પ્રાણુ-ઘાતક નીવડે છે. આ સ્વરૂપનું નિદાન ચતુર્થ બહુ મુશ્કેલ છે. બીજી રીતે તે ન્યુમોનીઆની જેમ દેખાવ દે છે. આમાં તાવ અને ઉધરસ થઈ આવે છે. સાત આઠ દિવસ થયાં છતાં તાવ ઉતરતો નથી અને દર્દીની તબીબત વિશેષ બગડતી જાય છે. પખવાડીઈ જે પખવાડીઈ દર્દી રહી, જીવની સાથેજ જાય છે. ત્રીજી રીતે કાય મગજના પડના વરમ તરીકે આણુમ પડે છે. આ રૂપે તે બાળકોમાં જ

ક્ષય એટલે શું ?

જેવામાં આવે છે. બેથી પાંચ વરસની ઉંમરના બાળકોને આમાં માથાનો દુખાવો, તાણુ-આંચકી, તોવ વગેરે ચિન્હો ઉપસ્થિત થાય છે. ધીમે ધીમે હર્દી બેહોશ અવસ્થામાં પડી મહીનેક દિવસે મરણ પામે છે.

આ પ્રમાણે શરીરમાં સર્વત્ર ક્ષયના જંતુનું ઝેર પ્રસરી રહે, ત્યારે તેના વિકાસ અને લયંકર સાંમર્થ્યની આપણને પ્રતીતિ થાય છે. પણ બધા હર્દીઓનો આવા દુઃક સમયમાં નિકાલ થઈ જતો નથી. ક્ષયનું હર્દ મહિનાઓ અને વર્ષો સુધી પણ લંબાય છે. આવી બાળકમાં ઝેર માત્ર અમૂક જ સ્થળે હોય છે. અને અમુક જ અવયવ જાણે કે દુસ્મનનું ચાણું થઈ પડ્યું હોય છે. ગમે તે અવયવ ક્ષયના જંતુના પાશમાં આવી જાય છે, અને આ જુદા જુદા અવયવો ઉપરથી હર્દ જુદી જુદી જાતનાં સ્વરૂપ લે છે. આ નિરનિરાળે ઠંઠાણે ચિન્હો અને હર્દની ખાસીઓ તદ્દન જુદી જ હોય છે. આને લીધે ક્ષયનું હર્દ જેવું લયંકર છે, તેવું જ તેનું નિદાન કરવું મુશ્કેલ છે. બહુમતી ડોક્ટરો પણ આમાં થાપ ખાઈ જાય છે અને છાતી ડોકીને તુરત જ નિદાન કરો શકે તેવા તો વિરલા જ હોય છે.

તે ભવિષ્યમાં છત્વીનાં ક્ષયથી બચી જાય છે. અને એવા પશુ લોકો નજરે પડે છે કે જેમને બાહ્યાવસ્થામાં ગાંઠોનો ક્ષય લાગુ પડેલ હોય, પણ યુવાવસ્થામાં પૂરજોશમાં મહાદત્તા હોય. એક રીતે ગાંઠો આપણું રક્ષણ કરે છે, કારણકે ક્ષયના જંતુ શરીરમાં અંદર પેસે ત્યારે તેની સાથે વિગ્રહ ઠરવા તે તૈયાર થાય છે, અને ત વિગ્રહને પરિણામે તેને કદમાં વધતું પડે છે. કોઈ વેળા ગાંઠોનો ક્ષય અસુક ભાગમાંજ થવાને બદલે આખા શરીરમાં વ્યાપી જાય છે.

દેહસાં અને શ્વાસોચ્છવાસના માર્ગના અવયવોના ક્ષય પરત્વે નાક, કંઠનળી, વાયુનળી, દેહસાં અને દેહસાં પરનાં પડનો ક્ષય-એટલાં નામ ગણી શકાયો, જે અર્થમાં 'ક્ષય' મામાન્ય રીતે વપરાય છે તે દેહસાંનો ક્ષય છે. તેને આપણે ઘાસણી તરીકે પણ ઓળખીએ છીએ. તે દેહસાંના ક્ષયનાં ચિન્હો આગળ ઉપર વર્ણવીશું.

ક્ષયની ખીણ જાત પાચનક્રિયાના અવયવો પર પ્રથમ હુકમો કરે છે. આ વખતે હોઠ, જીભ, ચોળીઆ, ગળું, અન્નનળ, આંતર, આંતર પરનું પક, ચક્રત, બરેલ કે એડ્રીનલ નામનું રસપીંડ-આમાથી અપે તે જંતુના સપાટામાં આવી જાય છે. પેટના ક્ષય તરિકે ગણાતા કદમાં ત્રણ પ્રકારનો સમ્ભવેલ થાય છે. આંતરનો ક્ષય, આંતર પરનાં પડનો ક્ષય, અથવા તો પેટમાં ગાંઠો વધી આવવી, તો પેટના ક્ષયનાં ચિન્હોમાં ગ્રાહ, આકળી, પેટનો દુઃખાવો, જળાકર તાપ, વગેરે છે.

ક્ષયના આવા અનેક પ્રકાર છે. કેટલીક વખત મૂનમાર્ગ અને ઉત્પત્તિ અવયવ ક્ષયના પ્રાથમાં આવી જાય છે, તો કોઈ વખત મગજ અને સ્નાયુઓ ઉપર અસર દેખાય છે. ઘણી વખત સાંધા અને હાડકાં પર ક્ષયનાં યગલાં દેખાય

ક્ષય એટલે શું ?

છે. વખતે રક્તાશય અને રક્તવાહિની પર દર્દનો પ્રભાવ દેખાય છે. ચામડી પણ જંતુના સપાટમાંથી મુક્ત નથી. આ રીતે લગભગ શરીરના દરેક અવયવ પર જંતુ આક્રમણ કરવા શક્તિ ધરાવે છે.

આ બધા પ્રકારમાં છાતીના ક્ષયનું પ્રમાણ એટલું બધું વિશેષ જોવામાં આવે છે, કે તેનાં ચિન્હો, અને ખાસીમત વિષે ખાસ વિચાર કરવો જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે આપણે માનીએ કે આ ક્ષયરવરૂપનાં ચિન્હો છાતીમાંથી જ શરૂ થતાં હોયે. પણ આ જીવલેણ દર્દ જેવું જોવાય તેવું જ થયેલ છે અને અનેક પ્રકારે પોતાનું આક્રમણ શરૂ કરે છે. આ હુલ્લો ક્યારે શરૂ થયો તે જાણવું અને તેનું ધ્યાન રાખવું અત્યંત આવશ્યક છે. પ્રથમ તો ચિન્હો એવાં નજીવાં લાગે છે કે ઉપલક દૃષ્ટિએ ધ્યાન ખેંચાતું નથી, કારણ તે એક નહીં પણ અનેક પ્રકારનાં હોય છે. શરૂઆતમાં દર્દને આજ્ઞા આવે છે, બેચેની લાગે છે, શરીરમાં અશક્તિ જણાય છે અને જવાબદારી પરિશ્રમ કરતાં થાક ચડી જાય છે. આથી લોગો અને અજાણ દર્દી પોતે જ આશ્ચર્યમાં પડી જાય છે. કારણ ? તેનું કારણ કાંઈ જડતું નથી. પાચનશક્તિમાં ગડબડ લાગે, શરીરે ફીક્કાસ જણાય, વજન ઘટાડે ઘટાડે ઘટવા લાગે, નાડીનું પ્રમાણ વધે અને શરીર સતત રહે : આવી આવી વિવિધ ફેરિયાઓ પ્રથમ તો ડોક્ટરોને કહે આવે છે. કોઈ વખત વળી, ક્ષય માનસિક કારણોથી શરૂ થાય છે ઉઘ ઝોછી થઈ જાય, સ્વભાવ ચીડીઓ બની જાય અને મચળ નહાનાં છોકરાં જેવું નબળું બની જાય. આ પણ ક્ષયના પ્રથમ ચિન્હો તરિકે જાણવાં. કોઈ વખત ગળું આવી જાય અવાજ જોખરો થઈ જાય અને બળામાં કાંઈ ખુંમ્યા કરે, તો કોઈ વખત છાતીમાં દબાણ, ખાલી ખાંસી કે ઠંડ જેવું લાગે. દર્દીને પૂછીશું તો જણાશે કે તેને અવાર-

નવાર શરદી થઈ આવે છે, ઉધરસ પણ જરા આવે છે, નાકે બરાબર શ્વાસ લેવાતો નથી, અને સ્ત્રી હર્દીઓમાં ઋતુ અનિયમિત થયેલું હોય છે. તાવ આવવો શરૂ થયો હોય તો ડીલ બપોરે તપવા માંડે છે, રહેરો લાલચોળ થઈ જાય છે અને પરસેવાની ઝરી છુટતાં શરીર નરમ થોંસ થઈ જાય છે. કોઈ વખત બડબા સાથે લોહું પણ પડે છે.

ક્ષય કોઈ વખત બપોટાખંધ ધસારો કરે ત્યારે કોઈ વખત ધૂધીમે ધીમે પોતાના બબ્બે લરાવ કરે છે તેથી શરૂઆતમાં ઘણો સમય આવાં અવનવાં ચિન્હો રહે છે અને હર્દ પારખવું સુરહેલ થઈ પડે છે. તો પણ શરૂઆતમાં એવા કેટલાંક ચિન્હો છે જે જે હર્દના નિદાનમાં મુહૂર્ત ઉપયોગી નીવડે છે. આપણે તેને વર્ગવાર ગોઠવીને ઉપલક્ષ્ય દ્રષ્ટિએ જોઈશું.

કેટલાંક શુભ ચિન્હોને લીધે નજીવી ફરીઆહ અવારનવાર રહે છે, પણ ખાસ ધ્યાન ન જોઈવાથી હર્દ ઘર કપી બેસે ત્યાં સુધી આંખ લલકરી નથી. દેહલીક વાર અપચો થઈ આવે, મોળ આવે, ઉલટી થાય, ખાટા ઓડકાર આવે; આ સર્વ અપચાનાં ચિન્હો જગર કારણે દેખાતાં ડોક્ટરને ક્ષયનાં અસ્તિત્વનો જાહેર થાય છે.

ક્ષયનો તાવ ઘણી વખત મેલેરીઆને મળતો હોય છે, તેથી જે પ્રદેશમાં મેલેરીઆ પ્રસરેલો હોય તેવા મૂલકમાં એક બીજામાં તાવ ખાઈ જાય છે. મુંબઈ જેવું નગર કે જ્યાં ઘેર ઘેર મેલેરીઆ અવારનવાર મુલાકાત લઈ જાય છે, ત્યાં ક્ષયના તાવની સારવાર ઘણી વખત મેલેરીઆ રૂપે થઈ જાય છે.

હર્દિનિરૂદ્ધિના પડનો પરમ આ સોજો આય, (Pleurisy) તો જરૂર ફેફસાના ક્ષયની ખૂંકિ ચાખવી. અબજમાં વારંવાર

શરદી થઈ આવતી હોય તો ફેફસાં તપાસવાની ખાસ જરૂર છે. બડખામા લોહી પડે, ઉધરસ ઉપચાર કર્યા છતાં કાળુમા ન આવતી હોય તો ફેફસાનો ક્ષય આવા નિરવ ખગલે જ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે ગળામાં કે બગલોમાં ગાઠો, નિષ્કારણ પાંદુરોગ ને કોઈ કોઈ વેળા હિસ્ટીરીયાના ચિન્હો ક્ષયની શરૂઆત સૂચવે છે. ક્ષયના નિદાનમાં ગફલત ખાવી ન હોય તો આ નજીવા ચિન્હો પર પણ પૂરતું લક્ષ્ય આપવાની જરૂર છે, કારણ શરૂઆતમાં દર્દી મળાય તો ચાંપતા ઇલાજ લઈ શકાય અને અમૂલ્ય શરીર બચાવી શકાય. દર્દીનો અમલ ફેફસાં પર વધતો નીચેના ચિન્હો ઉપસ્થિત થાય છે

છાતીના ક્ષયના સુખ્ય ચિહ્નોમાં જ્વર શરૂઆતમાં નિદાન કરવામાં બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. તાવના જોસ ઉપરથી અંદરના દર્દની શકિતનું માપ કાઢી શકાય છે થીજી નિશાનીઓ જણાવા માટે તે પહેલા તાવ શરૂ થઈ જાય છે, અને ભાગ્યે જ કોઈકે ક્ષયનો દર્દી તાવથી મુક્ત રહેતો હોય. સાધારણ તાવ જેવો આ તાવ નથી. પણ ખાસ કરીને લાખી સુઈતનો, બપોર પછી જ ચડનાર, અસુક જ વખતે વધી વધીને સૌથી ઉંચે ચડનાર: આવા પ્રકારનો આ તાવ છે કોઈક વખત ઉચલો મારીને તીવ્ર સ્વરૂપે પણ દેખાય છે. પણ સામાન્ય રીતે આ ધીમો અને સતત તાવ હોવા છતાં તે વખતે શરીરમાં બહુ નબળાઈ જણાતી નથી. પણ જાણે છેતરતો હોય તેમ શરીર મૂર્તિમાં લાગે છે. અને ખાસ લક્ષ્ય દઈને તાવ આગ્યે ન હોય, તો તેના હોવાની ખબર સુદ્ધાં પડતી નથી. વળી મિથર રહેવાને બદલે દિવસમાં તે વધ્યા ઘટ્યા કરે છે સવારમાં તો ઊંચકુલ રહેતો નથી અને ઉલટું શરીર ઠંડુ હોય છે પણ બપોરથી રાત્રિના નવ સુધીમાં ૮૯ થી ૧૦૦ ડિગ્રી સુધી વધે છે તાવ લચમચ બેથી ચાર કેટલાક રહે છે બપોરના ત્રણથી પાંચ

સુધીમાં વધુમાં વધુ, અને મજસકે જેથી ચાર વાગતા સુધીમાં ઓછામાં ઓછો માલુમ પડે છે.

આવા ધીમાં પગલાં થયાં પછી આ સ્થિતિ મહિનાઓ સુધી રહે છે. અને ગાફલ દર્દી બેઠકર રહે તો વિશેષ લક્ષ્ય પછુ ખેંચાતું નથી. પછી દર્દ જેમ જેમ ઘર કરતું જાય છે તેમ તેમ ઉથલો મારીને અઠવાડીયા કે પખવાડીયા સુધી તાવ સતત રહે છે. અને પહેલાં બે ચાર કલાક આવતો હોય તેને બદલે દિવસનો ઓછો ભાગ શરીર સતપ રહે છે. જેવું દર્દનું જોર તેવું તાવનું જોર રહે છે. બીજાં ઝીણાં ઝીણાં કારણોને લઈને તાવ ધીમાં જાય છે. કાંઈ શારીરિક કે માનસિક શ્રમ લીધો હોય, ત્યાં કબજા-આત થઈ ગઈ હોય, ઊંઘોને ઘટી સમય હોય, બરા પાચનમાં ગડબડાટ રહેતો હોય અથવા મગજ પર ચિંતા રહેતી હોય, તો પછુ ક્ષયના દર્દીઓનો તાવ વધી જાય છે. આ દર્દીમાં તાવ કેવી રીતે માપવો તે વિષે લોકોને બરાબર માહિતી હોતી નથી. આપણે સામાન્ય રીતે બગલમાં તાવ માપીએ છીએ, પણ આ દર્દીમાં તાવની વધવટનો ખરાબર ચાક્કસ રીતે નિર્ણય કરવો હોય તો શુદ્ધામા ઘરમાં મીટર રાખીને માપવું જોઈએ શુદ્ધામા બગલ કરતાં લગભગ એક ડીગ્રી તાવ વધારે રહે છે. શ્રમ કે કસરત પછી મોઢામાં કે બગલમાં તાવની વધવટ જણાતી નથી. પણ શુદ્ધામાં માપવાથી ખરાબર જાણી શકાય છે. દર્દીનું જોર કેવું છે તે સમજવા માટે નીચેની રીતનો પણ ઉપયોગ કરાય છે: દર્દીને એકદમ પથારીમાં આરામ આપતાં જ તાવ તદ્દન નાણુક થઈ જાય તો દર્દી જોરમાં નથી એમ જણવું. આરામ લેતા છતાં બે ચાર દિવસે તાવ ચડી આવે તો દર્દી એવતા ગેરવાની જરૂર છે આરામ વધતે તાવ ન હોય પણ કસરત કર્યા પછી કે કાંઈ શ્રમ કર્યા પછી,

ક્ષય એટલે શું ?

ગુણમાં અધો કલાક કેટલે તાવ માપતાં માણુમ પડે કે તાવ
ધ, તો દર્દી જીરમાં છે એમ સમજવું. અને શ્રમ બંધ કર્યા
છતાં તાવ ચાલુ રહે તો દર્દી પૂરજોસમાં છે એમ જાણવું.

સમજી માણુસો ઉપર ટપકે કાંઈક વાંચી શીખી ઉપલા-
માંથી કોઈ ચિહ્નો નિહાળે કે જરા શંકાશીલ થઈ જાય એ
સ્વાભાવિક છે પણ તેમણે ખ્યાવરા બની ન જવું. નેહએ;
તેમજ કોઈ ઠંડેમી કહી હાંસી કરે એટલાં માટે બેઠકાર
પણ ન રહેવું નેહએ. તાવની શંકા થઈ તો હિંમત રાખી,
ઠંડેમી ગણાવાની દરકાર કર્યા વિના, દર બખ્ખે કલાકે તાવ
માપી, ત્રણ ચાર દિવસ નોંધી રાખવો સલાહકારક છે. કારણ
કે તેથી જાણી શકાય કે તાવ ખરેખર રહે છે કે નહીં ?
જમરાઈ જવાથી નાહક માનસિક અઘાત લાગે છે જ્યારે
સમજી માણુસો પંજુ ઠંડેમી ગણવાને લીધે પૂરી કાળજી
રાખતા નથી, અને મહોનાએ સુધી ગફલતમાં રહે છે, પછી
જ્યારે નિરૂપાય બની રહે ત્યારે ડોક્ટર પાસે આવીને
પોતાનું દર્દ રહે છે.

ક્ષયમાં તાવ આવે જરૂરી ભાગ લખવે છે. નિદાન કર-
વામાં તેનું અવલોકન બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેના
આસ્તત્વનાં બે કારણો મનાય છે એક એ છે કે ક્ષયનાં
જંતુનું ઝેર શરીરમાં પ્રવેશ કરે તેને પરિણામે તાવ આવે
છે ચરૂઆતમાં આ કારણ મુખ્ય હોય છે. બીજું પાછળથી,
શરીરમાં જે સ્કેટ અને કોહવાટ પડે જેવો ભાગ થાય, તે
કોહીની સાથે બને છે અને તેના ઝેરથી તાવ રદા કરે છે

ક્ષય ચાલતો અથવા જ એવો છે કે તેમાં દર્દી ઘસાઈ
જાય છે, અને દિવસે દિવસે ઘસાઈને શરીર છેવટમાં તદ્દન
લીજી બની જાય છે, તેથી દર્દીના વજન પ્રત્યે ખાસ સાવચેત
રહેવાની જરૂર છે. જમાનાઓથી વજનને મુખ્ય મ્યાન આપ-

વામાં આબુ છે. ઘસારો દર્દના સમય અને જોસ ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલાકમાં આબુળાબુના લોકો માત્ર દરદીને જોઈને તાબુમ જ. થઈ જાય કે આનું શરીર શાથી લેવાતું હતું હશે? ખાય, પીએ, ઉઠે, ખેંચે પણ શરીર ક્ષીણ થતું જાય. અજ્ઞાન જનો તેને કોઈ અગમ્ય કારણ માની હાથ ખંખેરી બેસી રહે છે, જ્યારે કેટલીક વખત આ ચેર જેણે દર્દ ઘસારો પણ અબળપણે અને છૂપી-ચેરીથી જ કરે છે. એટલે ઘણો સમય તો તે તરફ ધ્યાન ખેંચાતું નથી. વૃદ્ધાવસ્થા કરતાં યુવાવસ્થામાં ઘાસણી વધારે તરી આવે છે. ક્ષયની અનુકૂળ ભૂમિકાવાળા પાત્રેનું વર્ણન આપણે ગયા પ્રકરણોમાં જોઈ ગયા, તેવાઓમાં સાધારણ જ દશેક રતલ જેટલું વજન ઓછું હોય છે. દર્દ જો લાંબાય તો સામાન્ય વજન કરતાં જે થી જે વજન થણુ થઈ જાય છે ! પૂરે જોસમાં દર્દ હોય ત્યારે ઘણી વખત તો આઠ આઠ દિવસે ચારથી છ રતલ જેટલું વજન કમી થઈ જાય છે. વજનની નોંધ રાખવી ખાસ જરૂરની છે. કારણ વજનની ઘટ પણ કોઈ નિયમિત ઘટમાળની જેમ ચોક્કસ પ્રમાણમાં જ થાય છે. એટલે વજનના આંકડા બસબસ હોય તો ચોક્કસ પ્રમાણમાં દર્દ છે તેવી ખાત્રી થઈ શકે છે. દર્દ કાબુમાં આવતાં, લાવ ન રહે તો વજન વધવા માંડે છે, અને અડવાડીઆમાં એકથી બે રતલનો વધારો સંતોષકારક ગણાય છે. વજન ઓછું હોય તો સ્વાસ્થ્યવિક અશક્તિ લાગે છે, આથી અશક્તિ કાઢવા માટે વજન વધારવાની ખાસ જરૂર છે. પણ પથારીમાં પડ્યા પડ્યા પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાધાથી વજન વધુ હોય તે નકારું જ સમજવું. કારણ તે તો પાછું તુરત જ ચાલુ જાય છે. શ્રમ અને કસરતથી વજન વધારું હોય તો તે લાંબો સમય ટકી રહે છે ઠંડી મોસમમાં વજન વધવાનો વધારે સંભવ છે અને ગરમીના દિવસમાં વજન જરા ઘટે છે.

તાવ અને શારીરિક ઘસારો પેઠાં કે તેની પુઠે અશક્તિ આવવાની જ. ખરેખર, દર્દી હર વખત અશક્તિની ફેરીઆદ કરે છે. જે કામ આજળ ઉપર ખાંત અને ઉમંગથી થતું હતું તે આજે વેડ સમ થઈ પડ્યું છે. ક્યાંય ઉત્સાહ રહેતો નથી જરા પણ શારીરિક કે માનાસિક શ્રમ વેઠી શકાતો નથી, અને શરીર ગાંસડા જેવું થઈ જાય છે. આવી અશક્તિ આવી ગઈ હોય છતાં ક્ષય જટલીથી ઓળખાય એવાં ચિન્હો હજી ખરાબર જાહેર ન થયા હોય એમ પણ બને છે. ઘણા હવા ફેર કરીને કે કાંઈ ઉપચાર કરીને જહારથી કદાચ મસ્ત બને, પણ જે અશક્તિ અંદર હોય છે તે જતી નથી. નસો નિર્મળ થઈ જાય છે, દરદીને બધું સૂનું સૂનું લાગે છે, ક્યાંય ચેન પડતું નથી અને જેમાં પહેલાં આનંદ ગડતોતે સર્વ નીરસ અને શૂન્યવત્ લાગે છે. શકિત લાવવા માટે નિર્ધારિત થોડી થોડી હસરતની ખાસ જરૂર છે. આથી શક્તિ ટકી રાખી પણ બહુ મોડું થવાથી બે પણ બંની શકતું નથી અને દર્દી તન્ન અશક્તિ મધ્યે પધારીમાં પડ્યો રહે છે આણુ અસાધારણ અશક્તિનું વૃત્તાંત છે. છતાં એ કેાઈક વગી 'મરવાની આગસે જીવતાં' દર્દીમાં સ્ફૂર્તિના કાખવા પણ નજર પડે.

કેટલીક વખત પરસેવાથી જ ક્ષયના દર્દ તરફ પ્રથમ ધ્યાન જોવાય રે. તાવની પાછળ પાછળ તેના નિમકહુલાત કુતરાની પેઠે પરમેવો પણ આવે છે તાવ વધે એટલે પરસેવો વધે. તાવ બંધ થાય તો પરમેવો બંધ થાય. તાવ ઉતરવાના થાય ત્યારે મજરકે દર્દી. પરસેવાથી નુકામ્મ રહે છે અને વ્યાપે ત્યારે ઉધે, ત્યારે ત્યારે પરસેવાની જરીઓ આળા જ કરે છે આથી ઘણી અશક્તિ થઈ આવે છે, અને અત્યંત ત્રાસ અને દુઃખનો આર્યો દર્દી ઉપ લેતાં

પણ અચકાય છે ! પરસેવાના પ્રમાણનો કંઈ હિસાબ નથી. કોઈને થોડો, કોઈને નહીં જેવો, તો કોઈને અતિશય થાય અને પરસેવે કપડાં, પથારી, બધું તરબોળ ચઈ જાય છે. કેટલીક વખત રતલથી સવા રતલ જેટલું પાણી પરસેવા વાટે બહાર આવે છે. લગભગ ૧૦ ટકા જેટલા દર્દીઓમાં પરસેવો થતો નથી. બાળકોને તેમજ મીઠા પ્રમેહના દર્દીઓને પરસેવો ઓછો રહે છે. જાણ બહુ થતા હોય તો પરસેવાનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. કેટલાકને આખે શરીરે પરસેવો ન થતાં હોય, કપાળ કે હાથ પગ ઉપર જ પરસેવો માલુમ પડે છે.

ક્ષયમાં નાડી ઉપર ઉંડી અસર થાય છે. ક્ષયની ભૂમિકા વાળાઓમાં નાડીનો વેગ કંઈક વધારે હોય છે અને દર્દી થઈ આવે તો દર્દી રહે ત્યાં સુધી વેગ પણ વિશેષ રહે છે. તન્દુરસ્ત નાડીના ધબકારા સાધારણ રીતે મીનીટે ૭૦ થી ૭૨ હોય ત્યારે ક્ષયરાગાની નાડી ૮૮ થી ૧૨૦ સુધી ધબકારા કરે છે, જરા જરામાં દર્દી ચમકી ઉઠે છે અને ચમકતાં વેંત જ નાડીનો વેગ વધી પડે છે. નવા ડોક્ટર ખૂબે તબીબી જતાવતાં હૃદય નેસખંધ ધબકવા માંડે, અને અપરિચિત વાતાવરણમાં મૂકાતા નાડીના ધબકારામાં ૨૦, ૨૫ કે ૩૦ નો વધારો થઈ જાય છે, આ બાબત લક્ષ્યમાં લેવી ઘટે છે. ઉંચાણ વાળી જગ્યાએ નાડી ધીમી પડે છે. જ્યારે તાવ વધે ત્યારે નાડી વધે એક ડીગ્રી તાવે ૮ થી ૧૦ ધબકારા વધે એમ માન્યતા છે. ઉતાવળી, નરમ, ભરપૂર અને દબાઈ જાય તેવી નાડી તે આ દર્દીનું ખાસ લક્ષણ ગણાય છે. જરાતરામાં નેસખંધ ધબકવા મંડવાથી ક્ષયની પ્રતીતિ થાય છે. જરા મનમિક આઘાત લાગ્યો હોય, ચિંતાજનક ખગર મળ્યા હોય કે કાંઈ શારીરિક શ્રમ પડ્યો

ક્ષય એટલે શું ?

હોય તો પણ નાડી ધસારાળ ધ ચાલવા મડી પડે છે નાડીના ધબકારા વધુ રહે છે પણ લોહી ઓછા ભરમા નડીમાં ફરે છે

ક્ષયને લીધે કેન્ડાક બાદ્ય ફેરફારો પણ નોંધી નાખવા જેવા છે ચામડી નખખને વાળને પણ આ દર્દથી ઇજા પહોંચે છે ક્ષયની ભૂમિકાવાળા ટાડુ પાણી ખમી શક્તા નથી તેમની ચામડીમાં એટલી ઠંડી સહન કરવાની તાકાત હોતી નથી દર્દ વધતા ચામડી ખરણચડી સૂકી અને જાડી થઈ જાય છે અને કોઈક વખત રંગીન દાણા આખા શરીર ફૂટી આવે છે તાવ આવે ત્યારે રહેરો લાલચોળ થઈ જાય છે કોઈક વખત એકજ બાણુનો ચાલ અને કાન લાલ થઈ જાય છે દર્દીને તવ આવતો હોય તો વાળ ખરવા માટે છે, જો કે તદ્દન ટાલ પડી જતી નથી નાના બાળકોમાં વાસા પર મુવાળા લાખા વાળ હોય કે જેને લોહો સાપણુ ઠહે છે તે ક્ષયની અનુકૂળ ભૂમિકા મનાય છે નખ ખડખડા થઈ જાય છે, અને તેમાં ફાટ પડે છે આગનીના ટેરવા ટોપકા જેવા થઈ જાય છે

આ ઉપરાંત દર્દીને પેદામાં લોહી ની જ છે હાથમાં ચાદા પડે છે પાચનક્રિયા બગમર થતી નથી મોળ, ઉલટી, બાડા વગેરે ચિન્હો ક્યારેક ક્યારેક ઉપસ્થિત થઈ આવે છે આ છેલ્લા ચિન્હો, ખાસ કરીને જોરામાં અને રથુ = પુરુષોમાં વિશેષ પ્રમાણમાં થઈ આવે છે

હવે હાતીને લગતા જે ચિન્હો ખાસ થઈ આવે છે તેના વિચાર કરીએ પહેલું સર્વ સામાન્ય લક્ષણ તે ઉધરસ છે શરૂઆતથી તે આખર સુધી તે રહે છે અપવાદરૂપ કોઈકમાં જ અતિમ અવસ્થા સુધી ઉધરસનું ઠમકું પણ જણાતું નથી તેમ કવચિત જ બને છે ઉધરસના નામેજ હાતીના દર્દની શકા ઉપસ્થિત થાય છે પણ દર્દનું પ્રમળ

ઉધરસ પરથી માપી શકાતું નથી. છતાં કોઈ વેળા ફેફસાંમાં કયે કોણે ક્ષયનો મોરચો છે તે ઉધરસની રીત પરથી જાણી શકાય છે. દર્દની જુદી જુદી અવસ્થાએ ઉધરસની રીત યા પ્રકાર પણ બદલાયા કરે છે. શરૂઆતમાં ખોં ખોં થયા કરી ખાલી ઠસકાં આવે છે એટલે લક્ષ્ય ખેંચાતું નથી. પછી ધીમે ધીમે ગડખો છૂટવા માંડે છે, ઉધરસ ચાલુ આવ્યા જ કરે છે અને પછી જ્યેલ ઉધરસના જેવો બળખો પડવા માંડે છે. રાત્રે અને પરાંદીએ તે બહુ જોરમાં આવે છે. કંઠનળીમાં ક્ષયની અસર થઈ જાય તો ખાલી ઉધરસ એટલી આવે કે મોં લેણું ન થાય. ફેફસાં ખવાઈ તેમાં છિદ્ર પડવા માંડ્યાં હોય તો ઉધરસ અમુક સમયે એક સામટી આવવા માંડે છે અને જમા થયેલ બધો બલગમ નીકળી જાય, ત્યારે જ શાન્ત થાય છે. કોઈને જમ્યા પછી ઉધરસ એટલા જોરથી ચડી આવે છે કે ખાંધેલું બધું વમન થઈ નીકળી જાય છે.

ક્ષયનો દર્દી ગડખો બહુ જ કર્યા કરે છે તે સાધારણ અનુભવની વાત છે. પણ દર્દની જુદી જુદી અવસ્થાએ બલગમ પણ ફરતો રહે છે. કોઈ દર્દી થોડું જમ્યો હોય, ઉધરસ આવતી હોય, પણ બલગમ બીલકુલ હોતો નથી. શરૂઆતમાં બલગમ સળેખમમાં નીકળે તેવા બહુ ચીકણા; સફેદ લીટ જેવા હોય છે પણ તે ખાસ લાક્ષણિક ન ગણાય. જ્યારે લીલી ઝાંયવાળી ઝીલી ઝીલી કણીઓ દેખાવા માંડે ત્યારે તે ક્ષયનું લાક્ષણિક ચિન્હ ગણાય છે. આ કણીઓ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસી હોય તો તેમાં જરૂર ક્ષયનાં જંતુઓ નજરે પડશે. ફેફસાંમાં સડો વધે તેમ બલગમનું પ્રમાણ વધે છે. અને રંગે પર જેવા દેખાવા માંડે છે. અને ફેફસાંનાં ક્ષત યા છિદ્રો વધી જતાં બલગમ પરના લયકા રૂપે નીકળવા માંડે છે. આ લયકા વજનદાર, લીલાશ પડતા અને દેખાવમાં જુના સિંકા દોઢા કે ઢીંગલા જેવા હોય

ક્ષય એટલે શું ?

છે. આ લયકાં વચનદાર પાણીમાં નાંખતાં તળીએ બેસી જાય છે. બલગમ એ ક્ષયના નિદાનમાં મહત્વનું કામ બજાવે છે. તેમાં ક્ષયનાં જંતુ મળે છે અને તેથી ચોક્કસ નિદાન થઈ શકે છે. ફેફસાંના પુદ્ગલ બલગમમાં દેખાય તો સમજવું કે ફેફસાંમાં ક્ષત કે છિદ્રો પડ્યાં છે.

બલગમમાં કેટલીક વખત ઓછા વધુ પ્રમાણમાં લોહી પડે છે. આગળ એમ મનાતું કે બલગમમાં લોહી પડે તો ક્ષય થવો જ જોઈએ. હીપોક્રીટસે એવો સિદ્ધાંત ઠકેલ કે લોહી પડશે તેને પણ પછી પડશે એટલે કે ક્ષય થશે. પણ હવે એમ મનાતું નથી. આ ચિન્હ ૬૦ થી ૮૦ ટકા ક્ષયના દર્દીઓમાં ઉપસ્થિત થાય છે. લોહીનું પ્રમાણ અર્ધા રૂપીઆ-ભારથી માંડી બે થી ત્રણ રંજલ સુધી કોઈ વાર જોવામાં આવે છે. લોહી પડવાના બે સમય મનાય છે. એક શરૂઆતમાં જ જરા જરા લોહી પડે છે એટલે કે બલગમમાં લોહીની છાંટ હોય. આમ હોઈ લોહીનું પ્રમાણ બહુ થોડું રહે છે અને તેથી આટલું લોહી ગ્રાણહર નથી નાંખતું. બીજો સમય તે દર્દી ઘર કરી જયા પછી. આ આંતર્ય પ્રમાણમાં હોય છે. દર્દી લોહી નાંખતો, લોહીની ઉલટી કરતો નજરે પડે છે. આમાં કોઈ વખત મરણ નીપજે છે. આ એકાએક જ થઈ આવે છે. દૈન્ય શારીરિક કે માનસિક શ્રમને લઈને થાય છે. મોંમાં ખારો સ્વાદ આવતાં લોહીથી મોં ભરાઈ જાય છે અને લોહીના કોણને ડાંગળા પડવા માટે છે. દર્દી ભયભીત બની હતાશ થઈ જાય છે. આ લોહીની ઉલટી બંધ થાય તો પણ થોડા દિવસ સુધી બલગમમાં જરાતરા લોહી દેખાયા કરે છે. આવી ઉલટી થયા પછી થોડા દિવસ જોરમાં તાવ આવે તેમજ દર્દી જોર કરી જવાનો વધુ સંભવ રહે છે.

છાતીમાં વેદના એ ખાસ ચિન્હ બણાવું નથી. પણ એક
યા બીજી રીતે છાતીમાં દુખાવાની ફરીઆદ કરતો ઘણી
વખત દર્દી માલુમ પડે છે, કેંદ્રસાનો પડનો સોજો થઈ આવે
તો તીક્ષ્ણ દર્દ થાય છે. નહીં તો વાની માફક રનાયુમાં,
છાતીમાં કે પીઠમાં અવારનવાર દર્દ થઈ આવે છે.

રાધાશ્વ રીતે હાંફ જોવામાં આવતી નથી—એકદમ હાંફ
થઈ આવે તો સ્વપ્નનું કે દર્દ કર્યાં અણધાર્યું જરમાં
આવી ગયેલ છે.

આવું ટુંકમાં ક્ષયનું સ્વરૂપ છે. જોવાં વિચિત્ર પ્રકારનાં
ચિન્હો અને તરેહવારની ફરીઆદો ક્ષયને લીધે સંભળાય કે
બધાં એકી સાથે ગેહવવાં અને તેમાંથી તારતમ્ય શોધી
કાઢવું એ બહુ જ મુશ્કેલ છે આગળ જણાવ્યું તેમ દર્દ
નાબુદ કરવામાં પ્રથમ અડચણ નિદાનની જ પડે છે.
અને કંઈ કંઈ મહીતિ, કેવા પ્રકારે જળાવી રાખવી, અને
બરોબર વખતસર ડોક્ટર કને જઈ ચાંપતા ઈલાજો લેવા,
તે દુર્ભાગ્યે આપણા લોકો જાણતા નથી. એવટે વિધાતાને
હોય હઈ, કે મરનારની આયુષ્ય ફોરી ટુંકી હશે એમ મન
મનાવી, કોઈ અગમ્ય કારણથી ઉતરી આવેલી પીડાની જેમ
લોકો ક્ષયનાં કડવાં ફળ ચાખે છે. ‘મનુષ્યમત્ન ઇન્દ્રિયરૂપા’ એ
જીવનમાં ભૂલવું જોઈતું નથી. ગમે તેવું જીવલેણ દર્દ હોય,
પણ ચાંપતા ઉપાયો લીધા હોય તો કેટલીક વખત બચી
શકાય છે. આપણાં કમનશીબે આપણે અહીં પોતે પોતે
અને શેરીએ શેરીએ ક્ષયના રાગથી પીડાતાં દર્દીઓ માલુમ
પડે છે. પણ નિરાધાર પ્રાણીના અજ્ઞાન ટેળાની જેમ,
આપણે કાંઈ કરી શકતા નથી ! દરેક ગામ અને શહેર દર
વર્ષે સહસ્રો ઉછરતાં ખીલતાં યુવાનો અને યુવતીઓનો
આ ક્ષયની વેદી ઉપર લોચ આપે છે. પણ છતાંય

‘ક્ષય એટલે શું ?

જાણે તેથી ન ધરાયું હોય તેમ અતિવર્ધ વધારે ને વધારે મનુષ્યો ક્ષયના ખૂણે યમસદનમાં જાય છે, જ્યારે આથી અનેક ઘણાં ક્ષયના વ્યાધિથી પીડાતાં માણસ પડે છે. ઇશ્વરની સૃષ્ટિની સાથી સુંદર કૃતિઓ, ઠરમાએલી, સુકાએલી સત્તાહીન અને દર્દથી પીડાતી જોઈને કયો પુરુષ આંખમાંથી આંસુ નહીં સારે ? જે યુવાન યુવાવસ્થાના પુરજોશમાં ખીલતો હોવો જોઈએ, તેનાં ડાચાં જોસી ગયાં હોય, છતી અંદર ઉતરી ગઈ હોય, ગાલમાં ખાડા પડ્યા હોય, નિસ્તેજ આંખો નિરાશાથી જળત ઉપર આછી મીટ માંડતી હોય અને આવું જોખીયું હાડપીંજર રૂપે દુનીઆ ઉપર ફરતું હોય ! કેવી કમનસીબી ! પણ કેનો વાંક ? દર્દીનો, સમાજનો, દેશનો, કે વસ્તુસ્થિતિનો ? ગમે તેમ હોય પણ, આ એવલેણુ ક્ષયને નાશુદ્ધ કરવો તે અતિશય જરૂરનું છે. આપણે સમાજ રૂપે નિરાશી તરિકે એવું હોય તો ક્ષયનું નામનિશાન પણ જવું જોઈએ. આ મહાભારત ધર્મ શી રીતે હાથ ધરાય !

ક્ષયનું નિદાન

૫૬

નિદાન અને ચિકિત્સાએ વૈદ્યકનાં અતિ અગત્યનાં અંગ છે, અને એ બેમાં નિદાનનું સ્થાન ઉચ્ચતર છે; કારણ કે ચિકિત્સા એજ લક્ષ્યબિંદુ છે તે છતાં ય તેનો બધો આધાર ખરા ખોટા નિદાન ઉપર જ છે તેથી નિદાનની ઉપયોગિતા વધારે છે. ખરા જ્ઞાન અને અનુભવની કસોટી આમાં જ આવે છે; કારણ નિદાન ચોક્કસ થયા પછી ચિકિત્સા કરવી તે તો રહેલ વાત છે.

ક્ષયનું નિદાન રહેલ તેમ વિકટ પણ છે. ઈશ્વર કરી ગયું હોય, અને અંગે અંગમાં તેનો આવિર્ભાવ થઈ ચૂક્યો હોય, ત્યારે તો કોઈ પણ માણસ ઈર્ષાને ભેતાં વાર જ ક્ષય છે એમ કહી દેશે; પણ ક્ષયનાં પગલાંના માત્ર બે-ત્રણ જ વાગવા માંડ્યા હોય, ધીમે ધીમે-અતિ ધીમે ધીમે આ દુરમનનો ઓળો પડતો આવતો હોય, ત્યારે તેની આબાહી કરવી તે બહુ જ કઠિન કામ છે, અને તેમાં બહુચૂક કરવાથી સહુન પણ વધારે કરવું પડે છે. પ્રથમથી જ અરામત ચેતી ગયા ન હોય એ તો હાથમાં રહેલી બાણ ગૂમાવી બેસવાનો સંભવ છે, અને બહુ સાવચેત રહેવાં જતાં જેને તેને 'ક્ષય' કરી બેસારીએ તો બિચારા ઈર્ષાને નાહક માસકો પડે છે; અને તે એવો તો હતાય બની

જય છે કે સમગ્ર જીવન તેને ખાડું થઈ પડે છે. આવી ભૂલનો ભોગ કરાવનાર વૈધ, મિત્રને બદલે દુશ્મનનું કામ સારે છે.

આથી ક્ષયનું નિવાન જેમ અને તેમ વેળાસર કરવું બહુ જ જરૂરી છે, એટલું જ નહીં પણ વૈધ અને ડોક્ટરના ધંધાને આંગે તેમને માથે તે પવિત્ર ફરજ છે. કારણ વેળાસર નિવાન થઈ શકે તો દરરોજ જે હુબરો જીવે માતના મોંમાં જય છે તે બચાવી શકાય. પણ આ દર્દની શરૂઆતનાં ચિન્હો એટલાં બધાં ગૂઢ અને હેતરામણાં હોય છે કે તેને યથાર્થ સમજવાને માટે ઉત્તમ જ્ઞાન, પાકટ અનુભવ, ધૈર્ય અને દીર્ઘ દૃષ્ટિની ખાસ જરૂર છે; અને આ ચિન્હો એટલાં બહુરૂપી હોય છે કે શરૂઆત કોને કહેવી અને કોને નહીં તે વિષે વિદ્વાન ડોક્ટરો પણ એકમત થઈ શકતા નથી જુદી જુદી રીતે દર્દની શરૂઆત થતી હોવાથી, તેના ચિન્હો જુદા જુદા પ્રકારનાં હોય જ, અને એવી રીતે એકમાથી પ્રકટી, અનેક દિશાએ પ્રસરતા રહેતા હોવાથી ચિન્હો અનેક પ્રકારનાં લેઈ પામે છે. કેટલીક વખત બરાબર તપાસ કરતાં દર્દની શરૂઆત વર્ષો પહેલાં થઈ ચુકી હોય એમ માન્ય પડે છે, દર્દ ઘણી વાર ભેર કરે ને વળી સમાય જાય; આમ અવાર નવાર દર્દને જેઓ થતાં થતાં એકાદ ઉચલો ભેરથી મારે અને ત્યારે જ ક્ષયનો શક જાય; પણ ત્યાં તો તેનાં મૂળ ઉઠાં જડાઈ ગયાં હોય છે. વળી કેઈ વાર દરદીને બહુ જ ફરીઆદ કરતો ભેઈએ, પણ શરીરની તપાસ કરતાં ખાસ ચિન્હો કાંઈ ન જણાય તો કોઈ વેળા નજીવી ફરીઆદને કારણે દરદીના શરીરની તપાસ કરતાં ફેફસાંમાં કે અન્ય સ્થળે દર્દની જમાવટ થઈ ચુકી હોય એમ માન્ય પડે છે.

આ બધી બાબતો લક્ષમાં રાખી દર્દીકથા, દરદીની ફરી આદ, ચિન્હો અને શારીરિક ચેતનનો યથોચિત વિચાર કરી, તેમની કીમત આકી, નિદાનનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ પૂર્વે એવી ફરીઆદ રહેતી કે દર્દીનું વેળાસર નિદાન થતું નથી, પણ હાલમાં ડોક્ટરોને ક્ષયના એટલા બધા લક્ષણો વાગે છે કે જેને તેને 'ક્ષય' કરી મૂકે છે જાખના તરિકેઃ એક સારા સેનેટોરીઅમના ગીપોર્ટમાં એમ આઠથી હવે કે 'સારા સારા ડોક્ટરોએ ક્ષયનું નિદાન કરી ચાકલેલ ૫૦૦ ટેસમાંથી ૨૫૦ને ક્ષય નહોતો.' આટલા પ્રમાણમાં નિદાનમાં ભૂલ થઈ હતી.

હવે ક્ષય ॥ નિદાન અર્થે શુ શુ તપાસવું જોઈએ અને ઠરેક ચિન્હ કે તપાસની વાજબી રાને કેટલી હીસત આકની તેનો સવિસ્તર વિચાર કરીશું અને દેવટમાં ખાસ કરીને કયા કયા દરદીના નિદાનમાં ભૂલાવે થવાનો સભવ રહે છે તે જોઈશું.

પહેલા તપાસ કરવી કે 'એપ કયાથી લાગ્યો?' ક્ષયનો એપ કયાથી લાગ્યો તેના બારીકીથી તપાસ કરવાની જરૂર છે કુદરતમાં ક્ષય છે કે હોતો એ વાત પૂરતા ન ગણાય, તેથી એટલાથી સતોષ ન માનતા કેના સત્તવાએ આ એપ લાગ્યો તે બહુવા પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે સગા બહાલા કે પાડોશીની યાદ તાજી ઠી, કયાય દરદીના નિકટ સહવાસમાં રહ્યા હોય તે પૃષ્ઠી જોવું આવા પ્રસંગનો હકાતમાં જવાબ મળે તે નિદાનમાં સરળતા થશે, નકારની ખાસ કીમત નથી.

પછી 'ક્ષયની સાનુકૂળ બુમિકા અને સંચોગ છે કે દેમ?' 'ક્ષયની શરૂઆત' એ વિભાગમાં વાસ્તવિક બાબતની તપાસ કરવી જેમ કે ક્ષયનો વાસો કે તાસો દુબલ શરીર

ઓછું વજન, લાંબી, પાતળી સુદામા જેવી વયમાં મોટા ખાડા-વાળી છાતી, નાઝૂકે બાંધો, સુંવાળી ચામડી, લાંબા સુંવાળા વાળ, છાતી પર જુરી નસો તરી રહેલી હોય, મ્હેરામાં ફીક્રશ, યજામાં કે બગલમાં ગાંઠો થઈ આવવી, નાકે ઝળા કે છાતીમાં અવાર નવાર ચરદી થઈ આવવી, નાકમાં વારંવાર સોજો થઈ આવવો કે નસકોરી કુટવી, બલચમમાં લોહી પડવું કે છાતીમાં શૂળ થઈ આવવી, સ્ત્રીઓમાં ઉપરા ઉપરો સુવાવડ આવવાથી તેમજ લાંબા કાળ પછી જાળકને ધવસવાથી નબળા શરીરનો કસ ચાલ્યો ગયો છે કે કેમ તે સૌ જાણે. માદક પદાર્થોનું સેવન, કામાધ બની વિવયલાલસાની વૃક્ષનો અતિરેક કરવો (આયુર્વેદકમાં આને ખાસ મહત્ત્વનું કારણ ગણ્યું છે) એ ક્ષયને નોતરવા જેવું છે. ધંધાની ચિંતા, માનસિક આઘાત, અતિશય કે હલકો રસ વિનાનો ખોરાક અને લેજવાળા અધારીઆ સ્થળમાં નિવાસ એ બધા જ ક્ષયના સોબતી છે.

હર્દી આવે ત્યારે પ્રથમ ઉપલી જાળતો પરત્વે બધી હકકિત જાણી બીજી તપાસ શરૂ કરવી

હરદીની કુનીઆદોઃ ખરી ફરીઆદ કહેનાર હરદી હોય તો તેના ઉપર પૂરતું લક્ષ આપવાની જરૂર છે. તપાસમાં સમજી શકાતા ચિન્હો કરતાં પણ વિશેષ-ગૂઢ ચિન્હો હકકિતથી જાણી શકાય છે. કારણ કે હરદીના પોતાના શરીરમાં થતી ફેરફારને અંગે પહેલેથી આનું જ્ઞાન થતું આવે છે. ફરીઆદીની ઝીલ્લી ઝીલ્લી અને નજીવી જળતો પણ લક્ષપૂર્વક સાંભળવી જોઈએ. 'એમાં કાંઈ નથી' એમ જાણી જણાવર ધ્યાન ન આપનાર ડોક્ટર અજુમોલી પણ ગફલતમાં ભ્રમાવી બેસે છે. હરદી વ્હેમી ન હોય, એને કોઈ નજીવી પણ શકા

પડે તેવી દ્રુરીઆદ કરે અને તેનું કાંઈ કારણ ન સમજાય
તો ઘડતરની ફરજ છે કે નિદાનનો ઉકેલ કરવા દરેક પગલાં
ભરવાં જોઈએ. તાપ હુમેશ રહેતો હોય, છાતીમાં ચિન્હો
ઓખાં જણાતાં હોય અને બગલમાં ક્ષયના જંતુ
માલુમ પડતાં હોય તો નિદાન એ રહેલમાં રહેલી વાત થઈ
જાય. કંઈ ખાસ સખળ વિના દિન પ્રતિદિન શરીર ઘસાતું
આણે, વજન ઘટતું રહે, અશક્તિ વધતી જાય અને રહેરો
ફીકકો પડવા માટે તો ક્ષયની ચેતવણીનાં અતિ અગત્યનાં
ચિન્હો દેખાયાં એમ જણવું. બલગમમાં લોહી પડવું, ઉધ-
રસ અને પડખામાં શૂળ એ ઉપરોક્ત ચિન્હો કરતાં પણ
નિદાનમાં વિશેષ મહત્વનાં ચિન્હો ગણાય છે. આમાંથી એ
કે વિશેષ ચિન્હો સજાથે દેખાવા માટે તો ક્ષયની શંકા કરવી
વાજબી ગણાયે, અને જો તેની જોડે બલગમમાં લોહી પડે
તો ક્ષયની સારવાર તેજ કણે શરૂ કરી દેવી જોઈએ. આ
ચિન્હો જો મોટી ઉધરસ કે ચોરી પછી દેખાયાં હોય તો
દઈ વાંસીર સ્વરૂપ પકડશે એમ જણવું. હુમેશ ખોં ખોં
થયાં કરે કે નખળા શરીર લગદર થઈ આવે તો બીજી
ફરીઆદ ન હોય છતાં ફેફસાંના ક્ષયનો શરૂઆત માટે બારી-
ફીથી તપાસ કરવી જોઈએ. આવળ ક્ષયનો હુમલો શરીર
પર કયાંય થયો હોય તો નજીવી ફરીઆદ ઉપસ્થિત થતા
ક્ષયની શંકા કરવાનું સખળ કારણ મનાય. શરીર જરા દુબળું
પડવા માટે, વજનને શક્તિમાં ઘટાડો થવા લાગે, અને આવાં
નખળાં શરીરે ઉધરસનું ઠસકું શરૂ થાય, તો ક્ષયનાં પગલાં
ચાંચ ચુક્યાં છે એમ શંકા કરવી વાજબી છે, કારણ કે આવા
પ્રકારની શરૂઆત ઘણી વાર જીવામાં આવે છે. છાતીમાં વચેટ
ભાગમાં દબાવું કે છાતીમાં અહીં તહીં ફરતો દુ ખાવો અને
ખાસ કરીને વાંસમાં ફાટ થવી, આવી ફરીઆદ ઘણી વખત
શરૂઆતમાં થઈ આવે છે. ક્ષયની શરૂઆતમાં સ્ત્રીઓમાં

સુખ એટલે શું ?

ઋતુ અનિયામિત થવા માટે છે, અને પછી તો તદન બંધ થઈ જાય છે

હવે દરેક ચિન્હનો બુદ્ધો બુદ્ધો વિચાર કરીશુ

જવર: નિઘનને, અગે આ એક મહત્ત્વનું ચિન્હ ગણાય છે પણ જેટલું તે ઉપયોગી છે, તેટલું જ તે બુલયામ અવકાશનારૂં છે કેટલીક વખત સ્વાભાવિક રીતે જ કેટલાક માણસોમાં અર્ધા કે એક હીચી તાપનો ફેર રહે છે તે વાત ન જાણનાર, જોઈને માણસો આ ફેરને મગજ પર લઈ કેવી ધાધલ મચાવી મૂકે છે તે નીચેના ઠાપણ પરથી સમજાશે એક વેળા એમ બન્યું કે એક જાડી છોકરીને સ્વાભાવિક જ ૮૮ હીચી તાપ રહેતો તેમાં જોઈને મા, મુખ, નર્સ અને લોકાવનાર ડોક્ટર લેખા ચતા આ છોકરીને મહિનાઓ સુધી સુખની સાગવાર કરી પણ કાઈ ફેર ન પડ્યો બીજા ડાક્ટરને બતાવતા તેણે નર્સને નાળીઓ આપ્યું, થર્મોમીટર ભાગી નાખ્યું, અને દર્દીનું દર્દ નાશ પામ્યું તીખા મગજના મનુષ્યોમાં, ચરબીથી કુલી ગયેલ જાડી (હીબલી) સ્ત્રીઓના, તેમજ ઋતુ સમય પહેલાં ચેરાકે દિવસ કેટલીક સ્ત્રીઓમાં ૮૧ થી ૮૨ તાપ સ્વાભાવિક રીતે જ રહે છે ત્યારેતર મહવાટ પાઈ ઠેલામાં પણ તાપની વધઘટ ઘડી ધરીમાં થઈ આવે છે તેમજ આવી રીતે તાપ બીજા પણ કેટલાક દર્દીમાં આવે છે, તેથી તેની પણ તપાસ કરવી જોઈએ કદાચ પણ દારૂ વિના હમેશાં બપોરે સાંજે ૯૨ થી ૧૦૦ તાપ વધ્યા કરે તો જરૂર સુખની શક્તિ કરવી કેટલીક વખત માણસો ન હોય તો દર્દીને ખગર પણ ને હોય કે તાપ રહે છે એને તો જાણ છે જરૂર નથી અને પરસેવો વળે છે, આટલી જ ફરિયાદ હોય અને તાપ માપવા જતા ૯૯ થી ૧૦૦ હીચી તાપ ગાતુમ પડે છે

તાવની ત્યારે શંકા પડે ત્યારે દશ દિવસ સુધી દર બળે
કલાકે માર્પવો અને શ્રમથી તેમાં કેટલો ફેરફાર
થાય છે તે જોવું. શ્રમ કે ઠંડાપથી ક્ષયના દર્દીમાં તાવ
એકદમ વધી જાય છે. પણ શરૂઆતના નિદાનમાં આમ
ગણતરી કરવામાં પણ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. દર્દીને જે
આરામ હવસ બરાબર આરામ આપી પછી શ્રમ આપી જોવો
અને આરામ અને શ્રમના વખતના તાવની અરખમણી
કરી જોવી.

વજનની ઘટ : મૂળથી જ ક્ષયની તાત્પરવાદમાં લોકો
વજનમાં ઓછા હોય છે અને હવે જો વજન ઘટવા માંડે
તો જરૂર ક્ષયની શંકા કરવી.

અશક્તિ : અનેક કારણોથી અશક્તિ થઈ આવે છે.
પહેલાં બીજા કારણોની તપાસ કરી જોવી અને કાંઈ કારણ
ન મળે અને ક્ષયના બીજા ચિન્હો મળી આવે તો ક્ષયના
નિદાન તરફ વળવું વાજબી ગણાય.

ઉધરસ એ સૌથી વિશેષ સ્વાભાવિક શરૂઆતનું ચિન્હ
છે. અને ઉધરસનું ઠંડકું સાંભળતાં ફેફસાં તરફ ધ્યાન
જેવાય છે. યુવાવસ્થામાં ઉધરસનું ઠંડકું કાયમ રહેવા માંડે
તો બીવાની જરૂર છે. તેમાંજે ખાસ કરીને પેરાડીએ કે
સવારમાં વધુ આવે તો જરૂર શંકાનું કારણ ગણાય. હંમેશાની
સુધી ઉધરસ, પછી ભલે તે ઉડો શ્વાસ લેતાં જ આવતી
હોય તો પણ ફેફસાંની બારીકીથી તપાસ કરવા સુચવે છે.
જો કે આવી ઉધરસ થોડા દિવસે મટી જાય છે અને દર્દી
ગફલતમાં પડી જાય છે કે ખાલી ચરદીની ઉધરસ હતી.
સુધી ઉધરસની તપાસ કરતાં ગગાના દર્દ કે બીકી વિશેષ
ખીવાથી તો નથી આવતી તે જોવું જાણ્યું. બાવગમમાં

ક્ષય એટલે શું?

લોહી પડે તો લગભગ ક્ષયનું નિદાન થઈ ગયું એમ માની લેવું. બલગમમાં લોહી ગળા કે ફેફસાંના ખીન્ન દર્દીમાં પણ પડે છે, પણ લગભગ ૯૦ ટકા જેટલા દર્દીઓ તો ક્ષયના જ હોય છે. લોહી પડવાનાં ખીન્ન કારણોની તપાસ કરી જોવી અને ખીન્ન કાંઈ કારણ ન મળે તો ક્ષયની સારવાર તુરત જ શરૂ કરી દેવી જોઈએ. જરા લોહી બલગમમાં પડે એ એક રીતે ઉપયોગી છે કારણ નિદાન વેળાસર ચોક્કસ થઈ શકે છે અને દર્દી ક્ષયનો પ્રભાવ બરાબર જુએ છે અને ભયભીત બની ડાંગણ રાખતાં રીએ છે.

વાસ ચડવો : ઠોઠક વખત શ્વાસ 'ટુંકે' લાગવો એ ચિન્હ પહેલાં ફરીઆદ રૂપે ઉપસ્થિત થાય છે, પણ ખીન્ન ચિન્હો માલુમ પડ્યાં પહેલાં આ એકલું જ જોર કરી ગયું હોય એમ ભાગ્યેજ બને છે. છતાં કારણ વિના શ્વાસ 'ટુંકે' લાગવો કે ઠમ થડી આવવો એ ક્ષયની સંકેતો સ્થાન આપે છે.

પડખામાં શુળ : (જીરસી) કંઈ કારણ વિના ફેફસાંનાં પડનો સોજો થઈ આવે તો ક્ષય ગણી લેવો.

દર્દીની તપાસ : આ પણ નિદાનનો કંઈ સરળ માર્ગ નથી. અહીંઆ પણ મુશ્કેલી તો નડવાની. તપાસ ઉપરથી માલુમ પડતાં એકાદ ચિન્હ પર નિદાનનો બધો આધાર મૂકી ન જ શકાય. છાતીની તપાસમાં હંમેશાં એવી બૂલ ચતી આવે છે. પચીસ વર્ષ પહેલાં એવી માન્યતા હતી કે હૃદયનો એકાદ ધબકારો આવો પાછે કે નબળો સગળો; યયો તો આ નળવા ફરને હૃદયનું દર્દ માની દર્દીની સ્થિતિ ઘણી ઘંભીર ઘણી કાઢવામાં આવતી. પણ હવે સમગ્રજી પડી છે કે ખીલ ફરીઆદ ન હોય એટલે કે

હર્દીને શ્વાસ ચડતો ન હોય ને હૃદય ઢીલું પડી ન ગયું હોય તો આવા ધબકારાના ફેરફારની ખાસ કાંઈ કિંમત નથી. જેવી હૃદયના હર્દમાં પચીશ વર્ષ પહેલાં ભૂલ થતી તેવી આજે ફેફસાંના ક્ષયના સંબંધમાં થાય છે. ફેફસાંમાં એકાદ ખૂણે ખાંચરે જરા અવાજમાં ફેર માલુમ પડે તો ક્ષય કુટી એસાડીએ છીએ. આ થવું ન જોઈએ. હર્દીને કંઈ ફરીયાદ ઉભી ન થઈ હોય

અને ઠાંધ વેળા ફેફસાંમાં જરા અવાજમાં ફેરફાર સંભળાય તો તેનાથી જહી જવાની જરૂર નથી. વળી શરૂઆતમાં ફેફસાંમાં ચોખાં ચિન્હો મળી આવવા એ લગભગ અસંભવિત છે. હર્દ સારી પેઠે પ્રસરી ગયા પછી જ આવા ચિન્હો તપાસમાં માલુમ પડે છે. તેમાં જે ફેફસાંના ઉંડાણમાં ક્ષય પ્રસરતો હોય તો ખુદારથી ચિન્હો જણાય તે પહેલાં તો મહિનાઓ વીતી જાય છે. ઠાંધ પછુ હર્દીની તપાસ કરતાં કાંઈ ક્ષયના ચિન્હો માલુમ ન પડે તો જે તે હર્દીની છાતીની બે ચાર વાર તપાસ કરીને પછી જ મત બાંધવો જોઈએ. શરૂઆતના ફેરફારમાં નજરે જીવામાં ઠાંધક વેળા ક્ષયના સ્થાન ઉપરનો છાતીનો ભાગ જરા સૂકાયેલ કે સંકોચ પામેલો દેખાય છે. ટકોરા મારવાથી તે સ્થળ ઉપર જોઈએ તેવો ચોખો રલુકો આવતો નથી અને બુંગળીથી (Auscultation) શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાના અવાજ બગડેલા અને સોજાને લઈને ઉપસ્થિત થયેલા બ્યારીક બીજા અવાજો સંભળાય છે. આની કિંમત હાકટરો સમજી શકશે. નાડીનો વેગ ક્ષયમાં ઉતાવળો રહે છે. એકલાં ચિન્હો પર આધાર રાખી શકોતો નથી જેથી અમૂક ફરીયાદ અને ચિન્હો સાથે મલુમ પડે તો જ ક્ષયનું નિદાન ચોક્કસ થઈ શકે.

બલગમની તપાસ : નિદાનનું આ એક અતિ

ક્ષય એટલે શુ ?

ઉપયોગી સાધન છે. ઉધરસવાળા દરેક દર્દીનો જલગમ સૂક્ષ્મદર્શક યત્રથી તપાસવો એવો નિયમ હોવો જોઈએ ઉપરોક્ત ફરીઆદવાળા દર્દીના જલગમમાં જો જતુ માલુમ પડે તો નિદાનમાં પછી શંકાને કાંઈ જ સ્થાન રહેતું નથી. આ રીતે જલગમની તપાસ નિદાનમાં સહુથી ઓછ સાધન ગણી શકાય. પણ મુશ્કેલી એ છે કે જતુ શરૂઆતમાં જલગમમાં પડના નથી પણ ત્યારે સડો સારી રીતે પ્રસરી ફેફસાંમાં છિદ્રો પડે છે અને એટલે લગ જલગમ સાથે જહાર આવે છે ત્યારે આ સડોવા લાગ નંગાથે જતુ જહાર આવે છે. તેથી વાસ્તવિક રીતે તો જતુ જલગમમાં પડવા માટે તે પહેલાં નિદાન કરી લેવું જોઈએ. જતુ જલગમમાં મળે ત્યાં સુધી નિદાન કરી ન શકવું અથવા રાહ જોઈ બેસી રહેવું એનો અર્થ એટલો જ કે શરૂઆતની સારા થવાની તક આપણે વિચારવમજમાં ગુમાવી બેઠા. જતુ જલગમમાં ન મળે તો ક્ષય નથી એમ ન કહેવાય, કારણ કે ઘણી વખત જતુ જલગમમાં સુફલ દેખાવ દેતા નથી એક એનેટ્રોરીઅમમાં રીપોર્ટમાં હતું કે લગ્નલગ ૩ દર્દીઓમાં ક્ષયના જતુ જોવા મળ્યા. આ તો બધા દર્દીઓની વાત થઈ ગો શરૂ આતના દર્દીઓમાં તો આથી પણ થોડા પ્રમણમાં જતુ મળે એમાં નવાઈ શુ ? દૈનિક વખત એક તપાસમાં જતુ નથી મળતાં પણ માત્ર દશ વખત તપાસ કર્યે માત્રમ પડે છે, જેથી જલગમની બારીક તપાસતું પરિણામ નક્કરમાં આવે તેથી સતોષ માની એસી ન રહેતાં અનેકવાર જલગમની તપાસ કરવાની જોઈએ પણ આ કામ ઘરનો ધંધો માડી પ્રેક્ટલ એક હૃથ્ય ડક્ટરથી બનવું મુશ્કેલ છે એકવાર એક દર્દીના જલગમમાંથી વીનમે વખતે જતુ મળ્યા હતા હવે આટલી ધીંગલ, ખત અને ખર્ચ ઇશ્પીતાલ સિવાય અન્ય સ્થળે ન સંભવી શકે

જંતુની સંખ્યા જુદા હોઈ ગાધારણ તપાસમાં જંતુ ન મળતા હોય તો વિશેષ ખારીદીથી તપાસ કરવાની એક બે રીત છે; પણ તે મેરી લેબોરેટરીમાં જ અમલમાં મૂકી શકાય. દર્દી બલગમ ચુંકવાને બદલે બળી જતો હોય તો ઝાડાની જંતુ માટે તપાસ કરવી. સવારમાં પડતો બધો બલગમ તપાસ માટે લેવો જોઈએ અને તે બધો બલગમ ઉધરસ ખાઈને ઠંડકો હોવો જોઈએ. બલગમ બહુ ન આવતો હોય તો સવારમાં ગળું પાંખેરીને બલગમ કાઢવા મહેનત કરવી. બલગમની તપાસ વખતે બલગમમાંથી જડી કણીઓ વીણી તેને જ ખાસ તપાસવી જોઈએ. શરૂઆતમાં બલગમ માટે લેડી પટે તો તેની ખરાબર તપાસ કરવી. તેમાં ઘણું ભાગે જંતુ મળી આવશે.

સ્પેસીફિક રીએક્શન : (Specific Reaction) ક્ષયના દર્દીમાં શરીરમાં કે લોહીમાં થતાં ખાસ કેરફારો:- આ બે પ્રકારે તપાસવામાં આવે છે. એક તો દર્દીના લોહીમાં થયેલા ફેરફારની તપાસ, અને બીજી ટ્યુબરક્યુલોસ એટલે ક્ષયની રસી તપાસ અર્થે શરીરમાં મૂકવાથી પ્રત્યાઘાત રૂપે થતાં ચિન્હો. પહેલાના એટલે લોહીના બે ત્રણ ટેસ્ટ (tests) પૂર્વે પ્રચલિત થયેલા પણ એકે ખાસ ઉપયોગી ન નીવડતાં હતા તેનો ઉપયોગ બહુ થતો નથી. બીજામાં ક્ષયની રસી તપાસ અર્થે શરીરમાં એક અથવા બાજે રસ્તે મૂકવામાં આવે છે. માતા કાઠાની લેમ, આંખમાં ટીપાં નાખીને અથવા ઇન્જેક્શન રૂપે રસા મૂકવામાં આવે છે. આ તપાસની રીતનો ન છૂટકે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કારણ કે આમ વાપરવા જતા પણ કોઈ કોઈ વખત દુકશાન કરી દે છે. નિદાનમાં આ રીત કોઈ કોઈ વેળા મદદ કરી શકે છે. પણ અનુભવથી એ જણાયું છે કે નિદાનમાં તેની

કિંમત બહુ જ ઓડી છે, તેમજ તેની કિંમત અને ઉપયોગ યથાર્થ મમજવાને ખાસ અનુભવની જરૂર છે.

એક્સ રે (X-ray) વીજળીથી લેવાતો ફોટો આના ખાસ અનુભવોને હાથે નિદાનમાં ઠીક મદદ મળી શકે છે. ક્ષયથી જીર્ણ થતા ભાગનો ફેફસાનો ફોટો કે ઓળો ઓછોવત્તો ઘટ દેખાય છે અને તે ફેરફાર ઉપરથી અટકાવ કરી શકાય છે કે અમુક સ્થળે આટલો બગાડ હશે હાં જ્વરમાં છે કે શાંત તે આમાં સમજી ન શકાય તેમજ એકલા ફોટાના ફેરફારથી બડકી પણ ન જવું. કારણ કે ઓળામાં ફેરફાર અનેક કારણથી થવા સંભવ છે અને હર્ફિઓના ઝાઝા અનુભવથી વિમુખ રહેવારા સ્પેશીઆલીસ્ટો કેટલીક વખત પોતે ગભરાઈ જાય છે અને સામાને ગભરાવી દે છે હર્ફિની ફરીઆદ, બીજા ચિન્હો અને સાથે સાથે પ્રભાવમાં ફોટામાં ફેર નજરે પડે તો નિદાન વધુ એક્સ રીતે કરી શકાય જો કે શરૂઆતના નિદાનમાં આવો ફોટો પણ બહુ ઉપયોગી નથી નીવડતો હવે નિદાનમાં કયા કયા હર્ફો સાથે જૂલાવો થવા સંભવ છે તે તરફ નજર કરીએ

૧. ક્ષય, બીજા કયા હર્ફને મળતાં ચિન્હો કારણ કરે છે - મેલેરીઆ આ જૂલ શરૂઆતમાં ઘણી વખત થાય છે. લોહી તપાસતા મેલેરીઆનાં જીતુ ન મળે અને તાવ કરીનાઈનથી ન રોકાય, તો મેલેરીઆનો તાવ હોવા સંભવ નથી. ઉધરસ મેલેરીઆમાં લાગ્યે જ થાય છે.

ટાઈફોઇડ ફીવર (મુઠ્ઠીઓ તાવ) - ઘણા ચિન્હો મળતા આવે છે અને ખાસ કરીને ક્ષયનો જ્વર થો - ઘસારો હોય છે, ત્યારે શરૂઆતમાં નિદાનની મુશ્કેલી પડે છે. લોહીની તપાસથી મુઠ્ઠના તાવનું નિદાન કરી શકાય છે,

નર્વસ હીસ્થેપ્સીયા (Nervous dyspepsia) : આ થોભીતું નિદાન કરવા જતાં અનેક વખત ગફલતમાં રહી જવાય છે. આવા અણર્થમાં તાપ બીલકુલ હોતો નથી, તેમજ બુખ તદ્દન મરી જતી નથી. આમાં જો ઉધરસ શરૂ થાય તો ફેફસાંની ખરાબર તપાસ કરવી જોઈએ.

ક્લોરોસીસ (Chlorosis) યુવાવસ્થામાં સ્ત્રીઓમાં થતો પાંડુ, નબળું અને ફીફું પડતું શરીર લોહ આપતાં સુધરવા ન માંડે તો ક્ષયની શંકા કરી ખારીકીયો ફેફસાંની તપાસ કરવી જોઈએ.

ન્યુરેસથીનીઆ (Neurasthenia) : આનું નિદાન કરવા પહેલાં ક્ષયની શરૂઆત તો નથી તેને માટે સાતચેત રહેવું જોઈએ.

આલુ ખાંસી : આળીસ વર્ષની ઉંમર પહેલાં ખાંસી કાયમ રહે એ અસ્વાભાવિક છે. તો જો ખાંસી કાયમ રહેવા માંડે તો ક્ષયની શંકા કરવી વાજબી થાય.

ઈન્ફેબુએન્સ : આ નિદાન આપતાં પહેલાં નક્કી કરી લેવું જોઈએ કે ક્ષયનાં પ્રચલાં તો નથી થયાં ને ?

ન્યુમેનીઆ ને બ્રોન્કો ન્યુમેનીઆ : આ રીતે પણ ક્ષયનું મંડણ થતું હોવાથી ક્ષયનો ખ્યાલ રાખવાની જરૂર છે.

પ્લુરસી : કારણ વિના ફેફસાંના પડનો સોજો થઈ આવે તો ક્ષયની આગાહી કરવી.

દમ : દમ વાળાને ક્ષય થઈ આવે છે, તો કેઈ વેળા ક્ષયની શરૂઆતમાં દમના ચિન્હો દેખાય છે.

દાપ એટલે શું ?

૨ કયા કયા દર્દો કયને મળતા ચિન્હો ધારણ કરે
હે તે જાણવો

પેટમાં કે અન્ય કોઈ સ્થળે પડ કે શુ મડુ વય તો
ક્ષયના ભેદો તાર અને અન્ય ચિન્હો ઉપગ્રિય થવા સભવ
છે લોહીની તપાસમાં પડના અસ્તિત્વની ખબર પડવા સભવ
છે આમ લાગે તો એપેન્ડીક્સ (Appendix) પિતાશય,
કે યકૃતમાં (Liver) કે અન્ય સ્થળે જગજગ તપાસ કરવી
દેખાના પડમાં પડ અથવા હૃદયના પડના નોંધમાં ક્ષયને
મળતા ચિન્હો હોય છે

હોનગ્રાન્ડ ડીસીઝ (Houngkran's Disease) આમાં
ગળામાં, ગળામાં ને અન્ય સ્થળે ગાંઠો અને તાવ હોય છે
આથી નિદાનમાં જૂલ કાપાને સભવ છે

હૃદયના અમુક દર્દમાં જવજનમાં લેહી પડે છે પડખામાં
શુળ ઉપડી દેશમાં અમુક અવાજો પણ સભવાય છે.
આથી નિદાનમાં જૂલ થવા સભવ રહે છે

ફેફસામાં ગરમી (Sephilis) ને લઈને થતા ફેરફારના
ક્ષયને મળતા ચિન્હો ઘણા આવે છે

ગરમી માટે લોહી તપાસવાથી અને જગમીની સરવારથી
થતા આરામથી નિદાનનો ઉકેલ હજી શક્ય છે

ફેફસાના બીજા ઘણા વ્યાધીજોમાં ક્ષયને મળતાં ચિન્હો
થવા સભવ છે તો તે સવ નો જરામર વિચારાકરી તપાસ
કરી જોવી

ક્ષયની ચિકિત્સા

૬૬

[આક્રાંક્ષાના વિચારમાં કુદરતનાં અનેક રહસ્યતુલ્ય તેમજ મનુષ્ય સ્વભાવની ચિત્ર-વિચિત્રતાનું સરસ રીતે લાગે થાય છે. પ્રગતિ અને સુધારાની ધુનમાં મસ્ત બનેલા આજના વિજ્ઞાનનો આથો કૃત્રિમ જીવન વાળનાર મનુષ્ય ઉપર, પોતાની જ્ઞાનાતન વ્યવસ્થાનું ઉત્કલ્પન કરવા કાળે, કુદરત કેવી રીતે કાપે છે, અને તેને રીખાવી રીખાવીને, કોઈ ફેર દુશ્મનની પેર તેનો કેમ જીવ લે છે, તે જોધ જોટલો દુખ-દાયક છે તેટલોજ જરૂરી છે; વળી મનુષ્ય વખતસર ચેતીને કુદરત કેવીને જોળે જઈ, કારિયે વચન તબ કહી તેનો આશરો લે છે, ત્યારે તેના ઉપર કયા લાવી તેને કેવી રીતે ઉગારી લે છે, તે પણ આનંદજનક અનુભવ છે. આજ કંઈ નહિ તો એક સૈકાથી, મનુષ્ય કુદરતને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વર્તનાર દાસી બનાવવા મથી રહ્યો છે જ્યાં લુચ્ચો ત્યાં કુદરતની અનંત બળવાળી શક્તિઓ મનુષ્યના ઉપલોગના અર્થેજ જાણે ઇન્દ્રગણથી પોતાની મેળેજ પોતાનું કાર્ય મનુષ્યનો હુકમ ઉઠાવીને કરી રહી હોય તેમ પ્રથમ દ્રષ્ટિએ સહુ કોઈને ઠીસે છે. પણ વેંતીઓ મનુષ્ય જર્વમાં હજી નથી સમજતાં રીખ્યો કે તે અનંત શક્તિ તેનું કયું કારણું પળવારમાં ધુળ કરી નાંખશે !

ક્ષય એટલે શું ?

ધનની લાલસા મનુષ્ય સ્વભાવમાં કેટલું પ્રાધાન્ય પામી રહી છે તેનો પણ ખ્યાલ આમાં આવશે. સાચીખોટી જાહેર ખબરો છાપી, અથવા જેમ તેમ સલાહ આપી, 'ક્ષય'થી હતાશ થએલાં નિર્ભાગી મનુષ્ય અને તેના કુટુંબના લોગે પણ પૈસો પ્રાપ્ત કરવાના અધમ પ્રયત્નોના અનેક દાખલા દુર્ભાગ્યે ઘણે સ્થળે નજરે પડે છે. આથી વિશેષ મનુષ્ય સ્વભાવની અધોગતિ કંઈ હોઈ શકે ? 'મને જીવલેલું ક્ષય લાગુ પડ્યો છે,' એમ વિચારથી જ માણસ એટલો ત્રાસી જાય છે કે જાણે મોત તેની પાછળ પાછળ જ કોઈક વખત ઝડપ મારવા લાગતું હોય તેમ તેને લાગે છે. કોઈ પણ પ્રકારે આમાંથી છુટકારો મેળવવા તે અનેક સાચાં ખોટાં ક્ષાંક્ષાં મારે છે. જીવંતીભરતું બચાવેલું ધન હુંટાય જાય તેની તેને દરકાર રહેતી નથી, અને તેમાં ખોટું પણ શું ? મહાકવિ દાલિદાસે બરાબર કહ્યું છે કે શરીર માત્ર સહ પર્મમાપનમ્ । પણ આ જગતમાં આવી મનોદશાનો લાભ લેનારા ધુતારાની ક્યાં ખોટ છે ? આજે ક્ષયની અકસીર કવાઓને નામે આખા જગતમાં જે રાખ અને ધુંજ વેચાય છે, તેમાં ભાગ્યેજ કોઈમાં કાંઈ માલ હોય છે એમ કહીએ તો ખોટું નથી. ખરી સારવાર કદાચ કોઈ સારી કવા મળે તોપણ કવાના સેવનમાં સમ્માન થતી નથી, તો પછી આજની જાહેર ખબર ઉપર ફેલાયેલી કવાઓનું તો કહેવુંજ શું ? આપણે આગળ ઉપર જોઈ શકીશું કે અત્યારે નજરે પડતો સારવારનો પ્રબલ ખરી સારવારની પદ્ધતિથી કેટલો વિમુખ છે !

ક્ષયની કોઈ સમજાણ કવા શોધવાને આજે આખું જગત મથી રહ્યું છે. પ્રથમ તો આ હર્ષ અસાધ્ય મનાતું, પણ જંતુની શોધ પછી, અને ખાસ કરીને આશ્રમ-જીવન પદ્ધતિ Sanitarium Treatment કે જેનો આપણે આગળ ઉપર લંબાણપૂર્વક વિચાર કરીશું તેમાં ખુદ્દી હવામાં

આરામ, ઠસરત અને આહારના નિયમિત જીવનથી ઘણાં દર્દીઓને આરામ થયા પછી લોકોને હિમ્મત આવી છે કે આ દર્દ પશુ મટી શકે તેવું છે. પણ હજી સુધી પામખાણ કહી શકાય એવી કેઈ દવા શોધાઈ નથી. ક્ષય થવાનાં કારણ-વિચાર વખતે આપણે બે મત ચર્ચ્યા હતા; તદ-નુસાર સારવારના પણ બે માર્ગ સંભવી શકે. એક તો દવાથી દર્દના જંતુઓનો નાશ કરવાનો, અને બીજો દર્દીના ક્ષીણ થતા જતા શરીરને મજબુત રાખવા પ્રયત્ન કરવાનો કે જેથી જંતુઓનો હુમલો પાછો હટી શકે. આ બેમાં પ્રથમ પદ્ધતિ એટલી બધી ફતેહમંદ થઈ નથી, અને તેથી 'આશ્રમ-જીવન'ની પદ્ધતિને ક્ષયની સારવારમાં પ્રથમ પદ આ પી ગ્રહણ કરવામાં આવે છે.

ક્ષયની દવાની અનુક્રમણિકામાં હાલ સૌથી અગ્રે વિવિધ પ્રકારનાં ઇન્જેક્શનો નજરે પડે છે. જેવાં કે ટ્યુબરક્યુલીન, પારે, સોમલ, સીનામીકએસીડ, સોનુ', કેલસીઅમ અને કેડલીવર ગ્રોઈલ અથવા બીજા જંતુવિનાશક દવાઓ. ત્યાંથી આગળ ચાલતાં સીરમ વેકસીન થીરેપીની રસીઓ આવે છે. કિરણોના પ્રયોગમાં, એક્સરે, વાયોલેટરે, હીનસનરે, સૂર્યનાં કિરણો અને રેડીઅમનો પ્રયોગ; આ ઉપરાંત દૂધ ને છાશનો પ્રયોગ, સાકર કે સંગીતનો પ્રયોગ, એમ તરેહવાર 'પ્રયોગ અજમાવવામાં આવે છે. લગભગ દરેક દેશવાર જુદી જુદી સારવારની પદ્ધતિ જગત સમક્ષ રજૂ કરવામાં આવે છે, અને દર વર્ષે એક બે નવી શોધો જહાર પડતી રહે છે. જર્મની ફ્રીડમેનની ટ્યુબરકલ જંતુની રસી માટે બહુથાં ફૂંકી રહ્યું છે. ફ્રાન્સનો કાલ્મેટ પોતાની રસીને સર્વોત્તમ માની રહ્યો છે. ઇટાલીમાં વળી ગ્રેજીએનો પોતાના વેકસીન સીરમનું ગીત લઈ બેઠો છે. જાનીવામાં સ્પાહલીગરનો

ઇલાજ ખુબ વખણાઈ રહ્યો છે ઇરાનમા દ્રાક્ષ પ્રયોગ શુભકારી ગણાય છે, ત્યારે રૂશિયામા કુમીશ પ્રયોગ વધારે પ્રચલિત છે આફ્રિકામા વળી વનસ્પતિપ્રયોગની અજમાયેશ થઈ રહી છે, ત્યારે હિન્દુસ્થાનમા વેધોની ભસ્મ ને રસાયણ તથા લસણના પ્રયોગને સારવારમા પ્રાધાન્ય અપાય છે પીવાની દવા અનેક આપવામા આવે છે - મુખ્યત્વે કરીને કેલસીયમ, કીઓઝોટ, ઇકથીઓટ, આયોડીન, પારા, સોમલ, સોનુ, અબ્રક વગેરે સુધવાની દવાઓમા ફેરમાલીન, ઓરોડાઈન પાર્શન યુક્તવીપ્ટસ, મ્યાયાકેસ મુખ્ય છે હવા ફેરના સ્થળો અને પહાડીના પ્રાંતોની કહાણીઓનો હિસાબ પણ ઓઝો સંભળાતો નથી અહીંના હવાપણી આવા શુદ્ધ કારી છે, અને ત્યાના તેવાં છે, એવી અનેક અનુભવી ને બીનઅનુભવીઓની વાતો હરહમેશ આતુ જ હોય છે હાલમા વળાં છાતીમા પવન ભરી ફેફસાને આરામ આપવાનો પ્રયોગ વધારે પ્રચલિત થતો જણાય છે સર્વાવધા વાળાઓ પણ આ દર્દની સામે લડત ચલાવવા શસ્ત્ર વડે ધ્યયશિ કસરમા અપલાવવા તૈયાર થઈ જતા ભવામા આવે છે આમાની બધી દવા તદ્દન નિરપયોગી છે એમ કહેવાનો આશય નથી કોઈને એક, તો કોઈને બીજી, એમ અનેક દવા લાગુ પડી હશે પણ આમ છતાં છતાં દર્દી ઉપર વિશ્વાસ રાખી, આપણે પણ આખી મીચીને તે પ્રભુ ભૂતવું તે કહાપણસદૃશ ન ગણાય વળી આ દર્દ વિષે એક મુખ્ય વાત યાદ રાખવાની છે કે તે માત્ર કુદરતી રીતે થઈ પણ દવા વિન મટી શકે છે અમુક દર્દીને કુદરતી રીતે આરામ થયો કે ઓવધથી તે નિવૃત્ત કરવો મુશ્કેલ છે, એટલું જ નહીં પણ અશક્ય છે અરે, અનેક કિસ્સાઓમા અનેક વખત સારવારને નામે જોડે માર્ગે ચઢી જતા દર્દી અને ઠાકનરની દવા ખાઈ દયાળુ પ્રભુને જ મદદ, કરવા દોડવું પડે છે

સારવારનો સવિસ્તાર વિચાર કરવાનું શરૂ કરીએ તે પહેલાં કેટલીક બાબતો ક્ષયચિકિત્સામાં ખાસ બાબતો જેવી છે તે તરફ નજર કરીશું. આ દર્દી દર્દીની શ્રદ્ધા ને ધૈર્ય તેમજ ચિકિત્સકની દીર્ઘદ્રષ્ટિ અને સમતોલપણની સૌથી કડક કસોટી કરનાર છે. તેમજ મનુષ્યને તેના જ્ઞાનની અદ્યતાનું પૂરેપૂરું બાન કરાવે છે. જ્યારે તેવો અભ્યાસી કે બુદ્ધિમાન ચિકિત્સક આ દર્દી વિષે સમય અથવા પારણામની ચોક્કસ રીતે આગાહી કરી શકતો નથી. આ દર્દીમાં વિસ્મયકારક ફેરફારો થાય છે તે જોઈને ઘાતરો પણ ગમ ખાઈ જાય છે. જાણે સારો લાગતો અને આરામ થઈ ગયેલ દર્દી કોણ જાણે શાથી વળી પાડે થોડા સમયમાં પટકાઈ પડે છે તો કોઈ વેળા જેના માટે હાથ ખંખેરી નાંખ્યા હોય તેવા મૃત્યુના મહોંમાંથી જાયેલા દર્દીઓના ઘાબડા મોજુદ છે. જોઈ બ્યાંધઓના સમૂહમાં આ દર્દીની વિશેષતા એ છે કે તે જલ્દી કાબુમાં આવીને સમાઈ જાય છે. પણ તેના આ શુભેજ ઘણાંઓને જુલાવામાં નાખી દીધા છે. “મને હવે સારું થઈ ગયું” એમ માની દર્દી ગાફિલ બને છે, ત્યાં તો થોડાજ વખતમાં તે મોતને કિનારે ઘસડાતો માલુમે પડે છે. મીઠા મીઠાં બોલથી ને માલ વિનાની દવાથી, માણસો ઘણીવાર આગમ કર્યાનો જશ ખાઈ જાય છે ત્યારે ઘણી વખત અનેક ઉપચારો ફેરવી ફેરવીને કરવા છતાંય તલભાર સુધારો માલુમ પડતો નથી; એવું વિચિત્ર આ દર્દી, વિચિત્ર ઉપચારોને વશ પણ થાય છે.

આશાવાદ એ આ દર્દીનું એક ખાસ લક્ષણ છે. છેવટની ઘડી પર્યંત પણ દર્દી આયુષ્યની આશા પોષી રહે છે. તેમજ જરા તળીયત સુધરી કે દર્દી તદ્દન નાબુદ થયું છે એમ માની ફરી ગફલતીનું જીવન આદરી ચુકે છે. આથી

ક્ષય એટલે શું?

સારવાર પૂરતા સમય પર્ચિત લેવાતી નથી અને સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરાતી નથી.

હર્દીનાં સ્વસ્થતા તથા આકૃતિની આમાં પૂરતી કસોટી થાય છે. સારવારમાં આ તત્ત્વ પર ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે એમ આપણે આગળ ઉપર જોઈશું. ચીડીયો, ગર્વિષ્ટ, તુંડમિબળજી, તિતાલી, ઉતાવળીઓ, આપખુદી-એવા સ્વભાવવાળા આ હર્દીનાં પંજમાથી ઝટ નીકળી શકતા નથી. જ્યારે ધીર, ખંતીલા, શાંત, સ્થિર-એવા સ્વભાવવાળા મનુષ્ય જલ્દી આરામને રસ્તે ચડી જાય છે.

ઉપર કહ્યું તેમ ક્ષયની સારવાર મુખ્યત્વે કરીને બે પ્રકારે કરવામાં આવે છે. પહેલા પ્રકારની સારવાર જંતુ-એન્ડા સિદ્ધાંત ઉપર બંધાયેલી છે. અને બીજા પ્રકારના ઉપચારનો સિદ્ધાંત એમ છે કે હર્દીને હૃદયપુષ્ટ બનાવવો કે લેધી તે કૌવતવાન થાય અને ક્ષયના હુમલાની સામે ટકર શીલી થકે.

પહેલી માન્યતા પર થતો ધરાવનાર અમુક બાબત પર ખાસ લક્ષ આપે છે. જ્યારે બીજી માન્યતાવાળા તર્કન જુદેજ માર્ગે સારવારનો પ્રયત્ન રચે છે.

પહેલી માન્યતામાં ખાસ ધ્યાન અપાતી બાબતો :

અહિંરાત કરવી (હર્દીની) Notification

અલગ કરવા (હર્દીને) Segregation

ક્ષયના જંતુની રસી Tuberculin Treatment

દેહસાના પડમાં હવા ભરવી Artificial Pneumothor

બીજી માન્યતામાં ખાસ ધ્યાન અપાતી બાબતો :

ખુદ્દતી હવા	Fresh air
આરામ	Rest
કસરત	Exercise
ખોરાક	Diet
દવા વગેરે	Drugs etc
માનસિક ચિકિત્સા	Psycho-therapy
હવા પાણી વિ.	Climate etc

અને ખુદ્દતી હવા, આરામ, કસરત, ખોરાકની સંલગ્ન એટલે આરામલેખન પદ્ધતિ : Sanitarium Treatment.

હવે આ દરેક ઉપાયના સારાસારનો વિચાર કરીએ. પહેલું : જે દર્દી ક્ષયથી પીડાતો માલુમ પડે તેને લેણે બહાર કરવો. નેપથ્યે કે જેથી લોકો પ્રથમથી લેનાથી ચેતતા રહે, આ રીત ચેપ પ્રસરતો અટકાવવા માટેની છે. એને અંગ્રેજીમાં 'Notification' કહે છે. આ રીત નિષ્ફળ નીવડી છે. અને જેવા પરિણામની આશા તેમાંથી રાખવામાં આવી હતી, તે પ્રાપ્ત થયું નથી, એટલું જ નહિ, પણ ઉલટાં પરિણામો નજરે ચડે છે. આ રીત ફેલેજ-મંદ કેમ ન થઈ શકી, તે સમજવું મુશ્કેલ નથી. કારણ કે પ્રથમ તો ક્ષયનું નિદાન એકદમ થવું નેપથ્યે, તોજ તેમાં કાંઈ અર્થ સરે. પણ પ્રથમ નિદાનથી તે પ્રમાણે ચર્યાતમાં ક્ષયનું નિદાન, તે વિષયના અભ્યાસની પાછળ છંદગી કાઢનાર દાકતરથી પણ હમેશા એકસામથી થઈ શકતું નથી; તો સાધારણ ધંધાદારી દાકતરનું શું બન્યું ? બીજું : દર્દીને પોતાને લેણસર દાકતર પાસે જવાનું બમતું નથી. વળી જે પદ્ધતિના અંગરૂપ આ રીત ગ્રહણ કરવામાં આવી છે, તે જંતુવિનાશક પદ્ધતિના દરેક અંગ નિષ્ફળ નીવડ્યાં છે, તે

ક્ષય એટલે શું ?

જહેરાતની રીત નિર્ધારક નીવડ તેમાં નવાઈ જેવું નથી. જહેરાતની પદ્ધતિથી જો કાંઈ થયું હોય તો ફક્ત એટલું જ કે તેણે કુદરતનો લોભ બનતા હતાશ થયેલા ક્ષયના દર્દીને વધુ નાસીપાસ અને દુખી કર્યા છે.

જહેરાત પછી બીજું પગલું તેવા દર્દીઓને તદ્દન અલગ રાખવાનું છે. (segregation). અલગ રાખવાની રીત પણ ઉપરની રીત પ્રમાણે નિષ્ફળ નીવડી છે. દર્દીને શરૂઆતમાં ઓળખવાની મુશ્કેલી, અંગત સગાંહાલાં અને સ્નેહીઓથી તદ્દન અલગ રાખવાની લગભગ અશક્યતા, અને તે ઉપરાંત અલગ રાખવાની પદ્ધતિની નિષ્ફળતા તે બધાથી આ પદ્ધતિ વ્યવહારિક ગણાતી નથી. વળી દરદીને અલગ રાખવાથી મોટી ભૂલ જો થાય કે દર્દીને પોતાની સ્થિતિ કોઈકી દીસે છે, તે જ્યાં જાય ત્યાં તેની સાથે રહેવું આશડછેદ માનીને લોકો તેને હડધુત કરે છે. હોટેલમાં, વીરીમાં કે ક્યાંય પણ તે અસ્વસ્થ અને ત્યાગ્ય બનાય છે, પ્રાણઘાતક રોગના પાંખમાં સપડીએલ દર્દી આથી વધારે ને વધારે મુઝાય છે તેને માનસિક આધાન પહેંચે છે. અને આરા થવા માટે જે શાંત બેઠીકર અને નિર્ભય માનસિક સ્થિતિની તેને ખાસ જરૂર છે, તે તેને લાઘતી નથી. દાકતરો જરા માનસશાસ્ત્ર સારું જાણે તો ઘણું કરી શકે તેનો આ પુરવો છે.

ત્યારપછીનું પગલું ટ્યુરક્યુલીનની સારવારને નામે ઓળખાય છે ૧૮૯૦ માં લ્યારે કોક (Koch) જર્મનીમાં શોધ કરી, ત્યારે તો જાણે રામબાણુ દવા મળી હોય તેમ હુપના આવેશમાં પોતાના ઓવધની ખુબી જોવા તેણે જના તના મલગ લા દાકતરોને મોતર્યા. પણ વખત જગ અનુભવે શીખવ્યું કે તેમાં પણ ખસ રામબાણુ જેવું તત્ત્વ નથી, હાલ છુટાછવાયા દર્દી પર અનુભવીને હાથે ટ્યુબર-

કરુવીન થોડો ઘણો લાલ કરવું સલાહાય છે. વેકસીન અને ખરસીઓનાં પણ આનીજ દશા છે.

છેલ્લે હુમણાં ફેફસાંના પડમાં કૃત્રિમ રીતે હવા ભરી, ફેફસાને આરામ આપવાની પદ્ધતિ અજમાવવામાં આવે છે. આ રીત હજી સાધારણ રીતે નવીન હોવાથી તેનાં પરિણામ, વિશે પુરતી માહિતીપૂર્વક ન ભાલી શકાય. હજી તે પ્રયોગ રૂપે જ અજમાવવામાં આવે છે એટલે ચોક્કસ મત બાંધી દેવો તે પણ યોગ્ય નથી. કદાચ તે પણ કોઈ છુટા છવાયા દાખલાઓમાં ફળદાયક નીવડે, પણ દરેક દર્દીને તે લાગુ પડે કે કેમ તે શંકાસ્પદ છે.

આ રીતે જંતુવિનાશક પદ્ધતિના દરેક ભાગ કંઈ પણ ખાસ આશા આપતાં હોય એમ દેખાતું નથી. ખરેખર, તે પદ્ધતિ કોઈ ભૂલ ભરેલા દષ્ટિબિન્દુ ઉપર રચાયેલી છે. અને તેમાં મનુષ્ય અને કુદરતના પરસ્પર સંબંધનું જ્ઞાન જોવામાં આવતું નથી. જંતુવિનાશક પદ્ધતિની અચામાં અતાબ્યુ છે તેમ ક્ષયને જડમૂળથી કાઢવાની કોઈ રહેલી રીત નથી. કુદરતને શરણ જવું તેજ પરમ માર્ગ છે. તેમાંજ કોઈ આશા છે. કૃત્રિમ ઇલાજો નિષ્ફળ નિવડયા છે. અને જે જે કૃત્રિમ ઉપચારો થયા, તેથી અનેક દર્દીઓએ પોતાના અમૂલ્ય જીવન ખોયાં છે. ક્ષયનું દર્દ આંતરીય સ્પર્શારથી જ જવું જોઈએ. શિયાળાના સુકાઈ ગયેલ પાંદડાવાળું વૃક્ષ કેવું, કંઈપણ, શુષ્ક અને નિર્જીવ લાગે છે ! જરાપણ પર્વતની કુંક આવી કે ઠસ વીસ પાંદડાઓ એની એજે જમીન ઉપર પડી જશે. તે વખત સૌને લાગે કે આ વૃક્ષ હવે લીલું નહીં રહે. પણ હેમન્ત ગય અને વસન્ત આવે કે તુરતજ નવીન પર્વત વહેવા લાગે છે, કુદરત બધે પોતાનું વર્તન ફેરવતી હોય એમ માન્ય પડે

ક્ષમ એટલે શું ?

છે, અને તેજ સુક્ષ્મ વૃક્ષમાંથી ખરી પડતાં પાંદડાની જગ્યાએજ કુમળાં પાનો ફુટે છે. અને થોડા સમયમાં તે નવપદ્મવિત વૃક્ષ સંદિની સુંદરતાને હીપાવે છે. ક્ષયના દર્દનું પણ તેમજ સમજવું ન્હારે. ક્ષયના દર્દની ખરી સ્થિતિ જાણવાનું જગતને જ્ઞાન થયે, ત્યારે ક્ષયનો દર્દી જીવલેણ બાધથી પીડાતો નહીં ગણાય. મૃત્યુને કિનારે બેસી, ઘડી બે ઘડીમાં તે મૃત્યુના પ્રવાહમાં તણાવાનો ભય નહીં રાખે. આમ વસન્તની વાટ જોનાં વૃક્ષની પેર, તે કુદરત ઉપર પોતાનું સર્વ ત્યજી દઈ નેસાંગક કમ તેને જેમ ફરમાવશે તેમ તે કરશે અને તેમાં તેને પૂરતો બદલો મળશે. નિર્જાળ શરીર વધારે સચેત થશે, તેના અંગમાં ધીમે ધીમે-અતિ ધીમે પણ ખરેખર સાચે જ નવનવાં ચેતનનાં જન્મ આવશે. અને વળી પાછો જાણે નિદ્રામાંથી ઉભો થઈને ઉગતે પ્રભાતે મનુષ્ય પોતાના કાર્યમાં ખરેખર તેમ તે ફરી જીવન જીવે, પડશે !

આ સર્વ આશ્રમજીવનની પદ્ધતિથી જ બની શકે તેમ છે; તે હવે બતાવવું રહ્યું. આશ્રમજીવનનો પયોગ આજ વર્ષોથી જગતના આગળ ખડતા દેશોમાં ચાલે છે. સ્થળે સ્થળે હવે આશ્રમો ધનિકોની મદદથી સ્થાપાયા છે, અને વિશ્વ-કારક પરિણામો આપ્યાં છે. જડરાહ અને કૃત્તિમ સાધનેમાં અડગ વિશ્વાસ ધરાવતી શાસ્ત્રિકાત્મક પ્રવૃત્તિઓ પણ આ પદ્ધતિને ઉત્તમોત્તમ તરીકે સ્વીકારી છે, તે વાતની સાક્ષી તેના સર્વદેશીય ઉપયોગ ઉપરથી મળુમ પડે છે, અને હજારો લોકો મૃત્યુના મોંમાંથી જ જાણે ખાઈને આવતાં દેવ તેમ ખંત અને ખીરજથી ચારાં ચર્ષ પાછાં નવું જીવન ગાળે છે.

આપણા કંગાળ દેશમાં તે આ પદ્ધતિનું ખરું રહસ્ય સમજવાની ખાસ જરૂર છે. વિપુલ માન્ય પાકતું દેવ

છતાં, પૃથ્વી માતાની અમાપ કૃપા હોઈને વિવિધ પ્રકારની વનસ્પતિથી સોહામણા દીસતા આ દેશનાં અભાગી મહુ-
બ્બેને એ ટંક પૂરતું ખાવાનું પણ મળતું નથી; ગરીબીમાં
સળકતી આપણી પ્રજાને સુખાકારીવાળું રહેવાનું છાપડું
પણ નથી; ખેડવાને પૂરતાં વસ્ત્ર પણ નથી; એવાં બૃજ્યાં,
તરચ્યાં, રવડતાં, રઝળતાં લોકો અહીં પોતાની નિર્બળતા
માટે દાયને પોતાને મોટામાં મોટો લોગ ચાપે છે. દરેકજ
હજારો યુવાનો દુ.ખી કુટુંબીઓને કંઠજતાં મૂકીને દાયની
મચડ જ્વાળામાં હોમાડે છે તે દૃશ્ય કોણ જાણે ક્યાંઈ સ્થિતિ
પ્રકાશનું પરિણામ હશે ! જે જાણે છે તેના મનને તે વધારે
હિંદેગ થાય છે. સારનાર કરવાનું આધારણ મનુષ્યને માટે પણ એટલું
છે છતાં તે મહા મુશ્કેલ લેાય તેમ સર્વ કોઈ તેના તરફ
રહેલું પૂરતું લક્ષ્ય આપતું નથી. “રહેલું પણ દુશ્કર” તે આ
અભાગી દેશના જીવનની દરેકે દરેક પ્રવૃત્તિમાં મોટે અસર
લખાયું છે !

આશ્રમજીવનની આ પદ્ધતિ જો કે લાગે છે ઘણી જ
સાદી, તેા પણ અમલમાં મૂકવી ઘણી મુશ્કેલ છે. અને
તેમાં સાવચેતી અને સંભાળ જેટલા પ્રમાણમાં રાખી
શ્રદ્ધાજો, તેટલા પ્રમાણમાં સરસ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. એ
કોઈ આશ્રમ-જીવનનાં ખામ સિધ્ધાંતો જાણે છે ‘પુલ્લી
હવા’, ‘આરામ’, ‘કસરત’ અને ‘ખાવા પીવાની
માવજત.’ આ તે પદ્ધતિના ખરા અંગ છે. તેમાં જુલિધને
અકળાવી નાખે તેવા મહારાજાનું ગૌરવ નથી કે અભયજન
પમાડી દે તેવી અટપટી રીત નથી. છતાં ખરેખર એક
અતિ વિદ્વાન ડોક્ટરે કહ્યું છે તેમ યોગજ વૈદો જોનો યજ્ઞ-
ચિત ઉપયોગ કરી જાણે છે. તે કહે છે કે દાયની સારવા-
રમાં જેટલી જૂલ થાય છે, તેટલી બીજા કોઈ પણ દર્દમાં
જોવામાં આવતી નથી. કારણ દર્દને પુલ્લી હવામાં રહેવાનું

અને આરામ લઈ ખૂબા પીવામાં ધ્યાન રાખવાનું કહી જવું તેટલામાં જ ડોક્ટરનું કાર્ય સમાપ્ત થતું નથી; પણ ઠેવી રીતે, ક્યાં, ક્યારે અને કેટલી ખુલ્લી હવા લેવી, આરામ અને કસરતનું પ્રમાણ કેમ નક્કી કરવું અને ખોરાક કનાં શી રીતે ગોઠવણી કરવી તેની પૃથ્થુ ખારીકીથી દર્દીને સમજાવું આપવાની જરૂર છે તે ઉપરાંત મનુષ્ય-સ્વભાવ તેણે પારખતાં શીખવું જોઈએ. દર્દીને ફેસલાવીને કલાવવો જોઈએ, દર્દીને જરા પણ માનસિક આઘાત ન પહોંચે તેમ તેની સાથે વાતચીત કરી તેને આનંદમાં રાખવો જોઈએ, અને પોતાને જરૂર આરામ થઈ જશે, એવી શ્રદ્ધા ડોક્ટરે ઉત્પન્ન કરવી જોઈએ તેથી જ ક્ષયની સોજા આની સારવાર કરનાર ડોક્ટરો થોડા જ જડી આવે છે.

જેમ ક્ષયની સારવાર વહેલી શરૂ કરવામાં આવે તેમ સાફ. તે માટે ક્ષયનું નિદાન બને તેટલી ઝડપથી થવું જોઈએ. પણ આપણે જ્યું તેમ તે કરવું તે જ સૌથી દુર્ઘટ વાત છે અજાણ્યાને વાંચતા આશ્ચર્ય થશે કે આજકાલ ડોક્ટરો છાતી ઠોકીને કહે, છે કે મનુષ્યોમાં ૯૦ ટકાને તો ક્ષયનો ચેપ લાગી જ ગયો છે, અને જે દર્દી ક્ષયની સારવાર થોડવા આવે છે, તે તો આં નેવું ટકામાંથી દરદના પાંજમા ઇકકાએલ દુર્ભાગી લોકો છે. જો વૈધ હોય તો ચેપ પછી જરા પણ ભય ઉપજાવે તેવું ચિન્હ માલુમ પડે તો તેને તુરત જ ઓળખી કાઢે, અને તે પ્રમાણે ભય કર સ્થિતિએ પહોંચતા દર્દીનું પ્રમાણ ઓછું થાય. હું છ મુખી આપણાં સદ્ગુણ છે કે ચેપ લાગેલ દરેક, મનુષ્ય અશક્ત બની જતો નથી અને દેખીતી રીતે સારી નન્દુરસ્તી ગાળી શકે છે. પણ તેથી જ ભયવાળી સ્થિતિએ પહોંચેલ દર્દી થોડી કાલવા મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ઉપાય માત્ર એક જ છે કે ક્ષયની સાધારણ સારવારના તત્ત્વો પ્રજ્ઞ સમસ્તમા જેમ

જેમ વધારે પ્રસારી શકાય, તેવાં સમાજ અને રાજ્ય તરફથી પગલાં લેવાવાં જોઈએ. દુઃખની વાત તો એજ છે કે આપણે 'સુધારો' આ સ્થિતિમાંથી આપણને દૂરને દૂરજ લઈ જાય છે. આજનો સુધારો એટલે મધ્યુહા ઉપર માખીઓ બાઝી રહેલ હોય તેમ મનુષ્યથી. ખદબદતાં, ઉશ્કરાતાં અને છલકાઈ જતાં શહેરોનું પ્રાધાન્ય. આજનાં ઔદ્યોગિક શહેરોની ગંદકી, અંધારૂં, અશાંતિ અને અનીતિથી સુંબઈ, કલકત્તા જેવાં શહેર જેણે જાયાં છે તે કોઈ અભણું નથી. આજનાં શહેરોમાં ક્ષયને વધવાનું સૌથી સરસ ક્ષેત્ર છે. ક્ષયનો ડોક્ટર ખુલ્લી હવામાં રહેવાની ભલામણ કરે છે, ત્યારે અહીં અધિકારને વચેલ, કવસે પણ આંખ ખેંચીએ ત્યારે દેખાય તેવી, શુદ્ધિઓને પણ ભૂલાવે તેવી ઓરડી જ છે. ડોક્ટર આરામ લેવાનું કહે, ત્યારે અહીં આરામ લેવા જાય તેનો ચુલો પણ આરામ છે. ડોક્ટર મન સ્વસ્થ રાખવાનું કહે ત્યારે મોટા શહેરમાં માણસનું મન અનેક તર્કવિર્ઘ્ની શુંગળાનું સુંઝાનું જ હોય છે.

ક્ષયની બહેલી સારવાર શરૂ કરવાની સાથે ડોક્ટર એવો પસંદ કરવો જોઈએ કે તેનામાં પૂરી શ્રદ્ધા રાખી જીવનદોરી તેના હાથમાં વિના સંકોચે સોંપી શકાય. પછી તે મારે કે જીવાડે. તે કહે તેમ કરવું જ જોઈએ. મહાં સંજ્ઞામમાં સેનાપતિના આજ્ઞાનુસાર સૈનિક જેમ શુપયુષ, દૂર દૂરથી આવતા દુક્રમનું ચંત્રવત ચલન કરી રહે છે અને તેમાં જ જયનો આવી છે, તેમ કુશળ વૈદને સુકાન આપીને તે કહે તેમ વર્તવામાં જ ખરો લાભ છે. દાક્તરે પણ પોતામાં જે શ્રદ્ધા મુશ્કામાં આવે, તેને લાયક અને અનુરૂપ નીવડવા દોરીશ કરવી જોઈએ. "હા" "ના" "ઘોડું" "રહેજ" એમ દર્દીની પ્રશ્ન પરંપરાને ગોળ ગોળ જવાબ આપી

દેવાને બદલે નજીવીમાં નજીવી બાબતમાં પણ તેણે સંભાળ
જતાવવી જોઈએ. દર્દીએ શું ખાવું, ક્યારે ખાવું, શું વાવ
કરે છે, કેવા વિચાર કરે છે, કેટલી કસરત કરે છે, તે તેને
દેહીં માફક આવે છે, એનો ફાકતરે ખુબ કાળજી રાખીને
જાણ્યાસ કરવો જોઈએ. પણ ઝરે! ચોયનીયતો એટલું
જે કે આ બધી કાલી વાતો ઉપદેશ અને પાંડિત્યમાં જ
વિરામ પામે છે. નથી કોઈ તેને અમલમાં મુકનાર, અને નથી
દ્રેમ કરવાનો કોઈને પુરતા સમય. તે રાક્ષસ કરવા માટે વિપુલ
સામગ્રી, લાભો સમય અને સૌથી વધારે ઉત્સાહ જોઈએ.
ગણ્યાગાક્યા સેનેટોરીયમો કે જ્યાં ઉત્તમોત્તમ સગવડ પુરી
પાડવાનું ક્યેય રખાય છે, ત્યાં પણ મટી ચુનાનાં સરસ મકા-
નના ચાર ખુણા ઉપરાંત બીજાં કંઈ હોતું નથી. હિન્દુસ્તાનને
હજી નવીન વસ્તુસ્થિતિને અગ્રદૂષ્ણ નવીન સાધનો વાપરતાં
શીખવાનું ઘણું વ જાણી છે.

સેનેટોરીયમ-પદ્ધતિ (આશ્રમ જીવન-પદ્ધતિ) એનો અર્થ
એવો નથી થતો કે સેનેટોરીયમમાં -હેવું પણ એનો અર્થ
જો છે કે ખુલ્લા હવા, આરામ, કસરત, અને ખાનપાનની મવ-
જત-એનો યથોચિત ઉપયોગ. આ યથોચિત ઉપયોગની પદ્ધતિ
શરૂઆતમાં સેનેટોરીયમમાં અહંત્ર કરવા માં આવી હતી, જેથી
આ પદ્ધતિ હવે સેનેટોરીયમ-પદ્ધતિ તરીકે ઓળખાય છે. આ
પદ્ધતિ અનુસાર સારવાર ગમે ત્યાં લઈ શકાય. સેનેટોરીય-
મમાં, કોઈ હવા ખવાના સ્થળે ટાવનું પ્રમખ વિશેષ
હોવાથી, તેમજ દર્દીએનો મોટો ભાગ ગરીબ હોવાથી આ
પદ્ધતિની સારવર ઘણાખરા દર્દીઓને ઘર આગળ લીધા
સિવાય અન્ય માર્ગ નથી. યુરોપ અમેરીકામાં પણ સેનેટો-
રીયમ વગેરેનો લાભ સેંકડે પાંચ હજાર ટકાથી વિશેષ દર્દીઓ
લઈ શકતા નથી. આ તો સાચીય પદ્ધતિના પ્રવીણ ચિકિ-

ત્સકના હાથ નીચે ચાલતાં સાચાં સેનેટોરીયમની વાત થઈ. પણ આપણે અહીં તો નામનાં જ બે ચાર સેનેટોરીયમો છે. એટલે લગભગ દરેક દર્દીએ પોતાને ઘેર જ ખુલ્લી હવા, વગેરેનો ઉપયોગ કરતાં શીખવું જોઈએ. આ જાતના શિક્ષા-ખાંડો આપવાને યુરોપમાં ક્ષયની સારવારનાં વર્ગો (Tuberculosis classes) કાઢવામાં આવેલ છે.

સેનેટોરીયમ-પદ્ધતિમાં ખુલ્લી હવા બહુ જ જરૂરી ભાગ લખે છે. ડોક્ટરો બહુધા તેને પ્રાધાન્ય આપે છે અને દેશેદેશમાં ખુલ્લી હવાનો ઉપયોગ જોડ નહિ તો બીજા રૂપે લોકો કરતા નજરે પડે છે. ઇટાલીઅન ભાષામાં, કહેવત છે કે “આ દેશને જ્ઞાન કરતાં વધુની વિશેષ જરૂર છે.” વન-સ્પર્શ પણ ચેતન વિનાની સ્થિતિ ને ગંદી હવામાં ઉજવાની ના પાડે છે. પાછનનાં બ્રાડ મોટાં શહેરમાં નહીં ઉગે. ગામ-ઠાની ખુલ્લી હવામાં પણ તેને ઝીંચોઝીંચ વાવશે તો પણ નહીં ઉગે; કારણ તેને ખુલ્લી, સચેત હવાની જરૂર છે. મનુષ્યો એટલી બાબત હજી પુરી સમજતાં નથી શીખ્યાં હાજતાં. અને તેથી જ તેઓ આજે તેનો ભારે દંડ આપી રહ્યાં છે.

આપણા પ્રાચીન સમય પર દષ્ટિ નાખીશું તો પ્રાકૃત પદ્ધતિ કે આપણા પૂર્વજોએ રહેણી કરણીમાં ખુલ્લી હવાનું પ્રથમ લક્ષમાં રાખેલ છે. અને રગત ગમત કે મેળાવડા તો તદ્દન ખુલ્લા મેદાનોમાં જ રાખેલા છે પૂર્વે હિન્દના યોગીઓ એવી માન્યતા ધરાવતા કે ક્ષય અને તેની શ્રેણીનાં અન્ય દર્દો દુષિત હવાથી ચેતન્ય નબળું પડતાં થકી આવે છે, અને તેથી આ દુષિત હવાથી બચવા કષ્ટ રીતે શ્વાસ લેવો ને મૂકવો તે પર તેઓ બહુ લક્ષ આપતા તેઓ એમ માનતા કે શ્વાસ એ જીવન છે, અને નિર્મળ

ક્ષય એટલે શું ?

પુલ્લી હવામાં 'પ્રાણ' એટલે ચૈતન્ય કે જીવનનું મુખ્ય સત્ત્વ રહેલું છે. આ પ્રાણવાયુ શરીરમાં સંચરતાં સ્ફુર્તિ અને બળ આપી માનસિક અને બીજી શક્તિઓ વિકસાવે છે. આ પ્રાણવાયુમાં એટલી તો દ્રઢ શ્રદ્ધા રહેલી કે તેમણે પ્રાણાયામરૂપી અનેક રીતિઓ શુદ્ધ 'શ્વાસોચ્છવાસ' લેવા નિર્મિત કરી એટલું જ નહીં, પણ આને વિજ્ઞાનના એક અંગ રૂપે ગણી તેના પર અલગ શાસ્ત્રો પણ લખ્યાં.

ઘણા પ્રાચીન કાળથી આ સત્ય દુનિયાને સમજાવેલું હોય એમ જણાય છે. અસલ ગ્રીસમાં પણ ખુલ્લી હવા માટે જ હીપોક્રેટીસે ઘેડેસ્વારીનો ઉપચાર ક્ષયના, દર્દી-ઓને ખતાવેલ, અને (Selsus) સેલસસે દરીઆઇ મુસા-ફરીની. સલાહ આપેલી. ત્યારબાદ લેઓનેકે (Laonece) દરીઆની હવાની નજીક રહેવાનું સૂચવેલું. આ બધી સૂચનાની પાછળ ખુલ્લી હવાનો પ્રભાવ જ છે. વખત જતો ગયો તેમ તેનું મંહત્ત્વ વધતું જ ચાલ્યું. ૧૭૪૭ માં એક રકોમ ડૉક્ટરે પોતાના મિત્રને લખેલ પત્રમાં જણાવેલ, કે 'ક્ષયની સારવારમાં ખુલ્લી હવા અને નિર્ચમિત 'આદાર' એ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.' સને ૧૭૮૩ માં ઘરજથુ વૈદ્યકના એક પુસ્તકમાં લખેલ છે કે 'ક્ષય થાય તો શહેરની હવાનો ત્યાગ કરી ગામડાંની ખુલ્લી હવામાં રહેવા જવું.' છતાં પણ સ્વ-ચ્છ-ખુલ્લી હવાને તે વખતે લોકોએ એટલા બધી તુચ્છ માનેલી, કે તેની હિમાયત કરનાર એક ડૉક્ટરની વિરૂદ્ધ બધા પડયા ને તેની હાંસી કરી દેને ઉતારી પાડયો, અને એટલે બધો ત્રાસ વર્તાવ્યો કે બિચારાને બોર્ડોઝન સેનેટોરી-યમને ગાંડાની હરપીતાલમાં ફેરવી નાંખવું પડ્યું. પણ સફ-ભાગ્યે બુલધાપમાં નિરંતર મથાણલ માનવાને પણ ખરું સ્વસ્થ સૂતે છે. ૧૮૫૯ માં પહેલું સેનેટોરીયમ જર્મનીમાં ખુલ્યું અને ફ્રાંકફર્ટમાં થયું. આજુ મુઘાપ તેની પાછળ ચાંડું

થઈ ગયું. પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર, અને દક્ષિણેથી કાળનાં પંજ-
માંથી છટકવા માટે મૃત્યુના લાયકી ત્રાસી રહેલ દર્દીઓ
ત્યાં દોડવા લાગ્યા. ડૉ. હરમન બ્રેહ્મરને (Harmann Bre-
hmer) આ પ્રકારની પદ્ધતિને અમલમાં મૂકવાનું માન
घटे છે. જોછો વોલ્કનખર્ગના ડુંગરામાં ગોર્નસડોર્ફમાં ખુલ્લી
હવાની પદ્ધતિ 'મોટેનું' પહેલું સેનેટોરીયમ ખોલ્યું અને
આખી આલમને સાથે રસ્તે દોરી. પચીસ વર્ષના અરસામાં
તો એકનાં અનેક સેનેટોરીયમ ઉત્તમોત્તમ રચણે, ઐશ્વર્ય દાક-
તરોની સંભાળ નીચે ઉભા થવાં લાગ્યાં. અને આજે યુરો-
પમાં કોઈ પણ સરસ હવા પાણીવાળું સુંદર સ્થળ નહીં
હોય કે જ્યાં સેનેટોરીયમ ન હોય. ત્યાં આધુનિક મુદારાની
બૂલનું પરિણામ ઓછું કરી રહેતા મહા (વધાન દાકતરો છે, ત્યાં
ઘડી ઘડીમાં કરમાઉ કરમાઉ થઈ રહેતાં મનુષ્ય-પુખ્તો કુળી-
વાર પ્રપ્રુલિત બનવા પ્રયત્ન કરે છે. યૌવનને આંગણે ઉલેલ,
પણ દુભાગ્યે ક્ષયથી પીડિત એવી અમૂલ્ય જીવંતો ત્યાં
જીવેરાતની પેઠે જતન થાય છે. કુદરત પણ સાનુકૂળ થઈ
એમાંથી ઘણાંયને બચાવે છે. અને એમ યુરોપ અને અમે-
રિકા આજે પોતાનું પ્રજાશરીર સાચવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં
છે. આમ સેનેટોરીયમ એટલે મકાન નહીં, પણ પ્રવીણ
ચિકિત્સકના હાથ નીચે ચાલી રહેલ, આશ્રમ-જીવનના
પાઠ શીખવનારું સ્થળ એ વાત ખાસ ધ્યાનમાં
રેખવાની છે.

અમેરીકામાં (Trudeau) ટ્રુડોએ પૂર્ણ ઉત્સાહ, ખંત
અને અહગ શ્રદ્ધાથી આ પદ્ધતિમાં અતિ ખીલવાણી કરી
જગતને બતાવી આપ્યું છે કે આ પદ્ધતિમાં કેટલો લાભ
સમાચેલ છે. અને આજે તેનું સારનાક સેનેટોરીયમ દાખલા
તરીકે અપાય છે. સેકેટા સેનેટોરીયમનાં પરિણામનાં
નિરીક્ષણ પછી આજે કહી શકાય કે આ પદ્ધતિમાં અત્યારે

સૌથી વિશેષ લાભ રહેલ છે. યુરોપ અને અમેરિકામાં સેક્ટો સેનેટોરીયમો ચાલી રહ્યા છે અને છેલ્લાં વીશ વર્ષમાં પૂરતો અનુભવ પણ મળી શક્યો છે. સેનેટોરીયમથી એટલો લાભ નેધ શક્યો છે કે તેની પાછળ ખર્ચાતા અઢળક ધનને પણ ગેરવ્યાજબી ન ગણી શકાય. સેનેટોરીયમ સુંદર રહેલો સર્મા ન ણનાવતાં સાફાં સ્વચ્છ મકાનથી પણ ચલાવી શકાય એ પણ સાબીત થઈ ચુક્યું છે. ફક્ત તેમાં આશ્રમ-શુવનના નિયમોનું પલ્લન ખરાબ થવું નેધએ. અને ખુલ્લી હવા તથા સૂર્યનો પ્રકાશ અને તાપ પુરી રીતે મળવા નેધએ મોટા મોટા શહેર અને ગામોની નજદીકમાં આવાં આશ્રમો થવાં નેધએ કે ન્યાં હર્દી રહેલાઈથી જઈને રહી શકે આવાં આશ્રમો હર્દીની લવિધ્યની રહેણીકરણીના પાઠો શીખવનારી શાળાનું કામ પણ સારું છે. દેશ પ્રમાણે ખર્ચાનું પ્રમાણ રહેવું નેધએ ગામમાં ચાલતાં દવાખાના અને હેસ્પીટલમાં એવી જોડવણુ રાખવી નેધએ કે શરૂઆતના હર્દીઓને આવાં આશ્રમમાં જલદી જવાની સલાહ આપે.

આ રીતે ખુલ્લી હવાની જુદા જુદા સમયે, કેવી રીતે જાણે અજાણે કીમત સમજી આપણે તેનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છીએ તે નેધું. હવે તેના વાસ્તવિકપણા માટે વિચાર કરી, તેમાં, એટલે ખુલ્લી હવામાં, 'કયું' અમોલું તત્ત્વ રહ્યું છે તે નેધએ અને પછી કેવી રીતે તેનો ઉપયોગ લેવો તેનો નિષ્કર્ષ કરવા પ્રયત્ન કરીશું.

ખુલ્લી હવા

૧ ખુલ્લી હવા એ કુદરતી સારવાર છે. માણસને પોતાની મેળે પરિચય કે ચિત્તમાંથી સુક્ત થવા માટે ખુલ્લી

હવામાં જવાનું મન થઈ જાય છે, અને ત્યાં તેને અચૂક આરામ મળે છે વરસની નિરંતર ફરતી જતી ઋતુઓમાં પણ હવાનાં હોરમાં આવતાં હોય; અને મન્દ મન્દ પવન શરીરને સ્પર્શ કરી અવશ્ય સુખ આપી જતો હોય તેવા આનંદના દિવસો આપણને આજ કારણથી વધારે મળે છે. કુલથી લઈ પડતી વનસ્પતિઓમાં ઋતુરાજ વસન્તની ચોલા નિરખવા જવાનું આકર્ષણ તેના અદ્ભુત સૌન્દર્યની સાથે અતિ સુખકર વાતાવરણ અને તેમાં પણ વસન્તના વાયરા તે સુખ્ય છે. તેના મીઠા સ્પર્શનો જેણે અનુભવ કર્યો છે, તે પ્રભને તેા ખુલ્લી હવાના અનેક શુભ અભાવવા જેવું નથી જ. દેશ દેશમાં તેના પ્રત્યેનો પંક્ષપાત અનેક રીતે જોવામાં આવે છે આપણે 'અહીં તેા આપણી સમાજ રચના જ ખુલ્લા પ્રદેશોના ઊવન ઉપર જ રચાયેલી છે. કુદરતને ખોલે ચોકળી ખુલ્લી હવામાં કલેહલ કરતાં પ્રકૃતિના બાળકોથી હિન્દુ સંસ્કૃતિ જન્મ પામી, વિસ્તાર પામી, અને પોપાઈ આપણા પૂર્વજો વધારે તન્દુરસ્ત હતા, તેનું એક સુખ્ય કારણ ખુલ્લી હવા હતું. આ કારણે જ આજે પણ ગામઠાંમાં શહેરો કરતાં ક્ષયનું પ્રમાણ સેંકડો ગણું ઓછું છે. આ જમાનાની કૃત્રિમ પ્રગતિને અંગે ઘોટા ને ગીચ શહેરો થતાં અને ચત્રપ્રગતિથી હવા ક્ષુબ્ધ બનતાં, મનુષ્ય પ્રાણી ખરેખર અકુદરતી વાતાવરણમાં જ વસવાટ કરી રહ્યો છે. તેમાંથી ખરાબ બાધણીનાં મ્હાનો, તેમાં વળી બારી બારણા બંધ, તથવા તેા ફેરાનમાં પડેલા વગેરેથી હવાનો અટકાવ પાખા વિગેરેથી કૃત્રિમ હવા ખાવાના પ્રબંધ, આ બધું શરીર સાફ હોય ત્યાં સુધી તેા ચલાવી શકાય. પણ તબીબત જરા નરમ થતાં આ કૃત્રિમતામાંથી ખુલ્લી હવાવાળા પ્રદેશમાં જવું એ સ્વાભાવિક રીતે કુદરતના આ માખને અનુસરવા ખરેખર

કય એટલે શું ?

૨. ખુલ્લી હવા એ ન્યાય અને બુદ્ધિપૂર્વક યોગ્ય એલ સારવાર છે. દેહને જરૂરીઆતના ઓકસીજન વાયુ આપી, ચૈતન્યશક્તિને ઉત્તેજિત કરી, મગજને સ્પુર્તિ આપે છે, તે સાથે સૂર્યનો પ્રકાશ, વાતાવરણને, પોતાના કિરણોથી વિશુદ્ધ બનાવી, હવાના ઉપરોક્ત ગુણોમાં ઘણો વધારો કરે છે અને આ રીતે, હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ દેહના ચૈતન્યને અતિ બગવાન બનાવે છે. ખુલ્લા પટમાં રહેવાથી, સૂર્યના પ્રકાશનાં અમૂક કિરણો શરીરમાં શોષાય છે. ખુલ્લી હવામાં કામ કરવાથી ચીડીઓ અને ઉતાવળીઓ સ્વભાવ નીકળી જાય છે, ભૂખ વધે છે, લાપ ઘટે છે અને ગાઢ નિદ્રા આવે છે. આ રીતે ખોરાક કઢીએ તો તે ખોરાક છે, દવા રહીએ તો દવા અને સહુ કાંઈ તેમાં જ સમામેલ છે, ખુલ્લી હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ એ આ જીવનની મુખ્ય હાજરો છે, અને આજે, સેંકડો સેનેટેરીયમના પરિણામે ઉપરથી જોઈ શકાયું છે કે ખુલ્લી હવાની સારવાર સહુથી વિશેષ લાભકરક પરિણામ આપી શકી છે. વળી ઠંડોના આગળ જણાવેલ અખતરાથી ખુલ્લી હવાના ફાયદા બેરાબર સમજી શકાએલ છે.

૩. માનસિક, નૈતિક અને સાત્ત્વિક કારણે 'પણુ' આ સારવાર ઉચિત છે. મનની શાંતિ શહેરોમાં ન મળે, નીતિની વાતોનું 'પણુ' તેમજ, એટલે ધાર્મિક જીવન માટે શહેરોમાં સ્થાન નથી. આમ પ્રગતિનો કીડો ફફડી રહ્યો હોય ત્યાં શાંતિ અને સુખ ક્યાંથી હોય ? એ બધું મેળવવા માટે સાદા આમ્ય જીવનમાં પાછું જવું જ પડે.

વળી ખુલ્લી હવાની સારવારમાં દેહના મારણ કાળે શરીરમાં નવાં ઝેર રેહવાં નથી પડતાં; પણુ પ્રાણ-વાયુ રૂપી નવા પ્રાણ પ્રસરાવાય છે કે જે લોહીમાં નવીન રસ રેલાવી

જીવનને નવચેતન આપે છે. આ બધી દૃષ્ટિએ નીરખતાં, ખુલ્લી હવા એ અકસીર ઇલાજ છે એમ સમજવાથી સેનેટો-રીયમ પદ્ધતિમાં તેને અગ્રસ્થાન અપાયું છે.

ખુલ્લી હવાના આટલાં ગુણગાન કરવામાં આવે તો જરૂર સવાલ ઉઠે કે એવું તે કયું અમોલ્ય તત્ત્વ ખુલ્લી હવામાં સમાયેલું છે ? વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ તે તત્ત્વનો નિર્ણય અનેક રીતે માપ અને પૃથક્કરણ કરી જ્યાં છે. ખુલ્લી હવાના ગુણની વિશેષતા રસાયણશાસ્ત્રીના પૃથક્કરણમાં એકાદ પદાર્થનાં પદઘટ માલુમ પડે તેમાં નથી, કે હવાની ઘરમી ઓછી વત્તી થાય તેમાં નથી, કે નથી લેગતું પ્રમાણ પંધવામાં, તેમજ નથી જરા તરા બીજા ખારીક રજકણોથી કલુષિત થવામાં. આ સર્વનો ઇલાજ તો મનુષ્યના વિજ્ઞાનની સત્તામાં સમાવી શકે. પણ આતો કેઈ ન સમજાય એવી, ન દેખાય, ન મપાય, ન કલ્પાય એવી કંઈક ચૈતન્ય કે “પ્રાણવાયુ.” નામે ‘સ’બોધાતી વસ્તુમાં રહેલ છે. ખુલ્લી નિર્મળ હવા અને શહેરની અનેક સાધનોથી ઠંઠાથ શુદ્ધ કરાલી હોય એવી હવા બહે વિજ્ઞાનને પહેલે બહુ દરવાળી ન જણાય છતાં ગુણદોષમાં તો બન્ને તદ્દન નિરાળી જ નીવડે છે. આ બન્નેમાં જે ફેર તે ચૈતન્ય કે “પ્રાણવાયુ.” આહારનાં પદાર્થમાં આવું અમોલ્ય તત્ત્વ રહેલું છે. તે વિજ્ઞાન શાસ્ત્રે હમણાં શોધી કાઢ્યું છે. આ તત્ત્વને Vitamine (વીટામીન) કહે છે. આહારનાં પદાર્થો પર ચાલુ જમાનામાં અટપટા પ્રયોગો કરવા જતાં આ તત્ત્વ નહ થાય છે. અને ખોરાક તદ્દન નિઃસત્ત્વ બની જાય છે. તાજાં અને સાદાં ખોરાક આ તત્ત્વને કારણે વિશેષ પુષ્ટિકરક છે. ચાલુ જમાનાના ખોરાક-માંથી કેવી રીતે અને કયાં કયાં આ તત્ત્વ નહ થયું છે, તેનો વિચાર અન્ય પ્રસંગે કરીશું.

આહારના આ Vitamine (વીટામીનને) મળતું હવાનું અમોલ્યું તત્વ તે “પ્રાણવાયુ” હિંદુ તત્ત્વજ્ઞાનીઓએ આ તત્ત્વને પુરાતન જમાનામાં પણ ઓળખી કાઢ્યું હતું કારણકે તેઓની એમ માન્યતા છે કે હરિના પૃથક્કરણમાં જણાતા પદાર્થો ઉપરાંત તેમાં (વશ્યવ્યાપી ચૈતન્ય શક્તિ રહેલ છે અને તેને “પ્રાણ” કહેવામાં આવે છે અને તે પ્રાણ દ્વારાજ જીવન શક્તિ પ્રગટ થાય છે અને હવા જેમ ખુલ્લી અને નિર્મળ તેમ પ્રાણનું પ્રમાણ વિશેષ, અત્યારે અર્ધ વૈજ્ઞાનિકેનો આમાં તો એકાંજ અનુભવ છે કે ખુલ્લી હવા તન્દુરસ્તી અને ખાસ કરીને ક્ષયને માટે તો અતિ ઉપયોગી છે તે કેહ અને જિલ્લે સ્પુર્તિ આપે છે, આવેશ અને વેગને મર્યાદિત કરે છે, મનને સ્થિર અને શાંત બનાવે છે, અને આ રીતે ક્ષયને કાબુમાં લાવવામાં મદદ કરે છે

આશ્રમ જીવનના નિયમોનું લક્ષ્યગિહુ એક જ છે કે જેમ બને તેમ સ્વચ્છ-દિવસ રત્નિ-દર્શિને ખુલ્લી હવા મળે જેટલી ખુલ્લી હવા વિશેષ મળે, તેટલો વિશેષ લાભ દર્શિને જીવન વ્યવહાર એવી રીતે ગોઠવવો જોઈએ કે ઘણાખરો વખત દર્શિ ઘરની બહાર ખુલ્લી હવામાં જ કાઢી શકે વળી જીવન-વ્યવહારને આનંદિત બનાવવા માત્ર જાતની રમત ગમત ત્યાં જ રમી શકાય તેવી ગોઠવણ કરવી જોઈએ ખુલ્લી હવાની છેળાની ઉત્તમતા અકલ્પનીય છે અને આ કારણે જ સેનેગેરીઅમ પદ્ધતિ સફળ નીવડી છે ક્ષયને માટે ખાસ બધાએવા અને અનુભવી ચિકિત્સકની દેખરેખ નીચે ચાલતા સેનેગેરીઅમમાં જીવન-વ્યવહારના સર્વ નિયમો દર્શિને બતાવી દેવાય છે તેથી તે સબધમાં વિશેષ વિવેચન ન કરતા, સેનેગેરીઅમ લાભ ન લઈ શકતા દર્શિઓએ ખુલ્લા હવાને કેમ ઉપયોગ કરવો તે ચર્ચાશું

પ્રથમતો સારી હવા વાળા સ્થળે રહેવા જવું કે તે ન
 બને તો બામણમાં કે ઉવટે પરામાં કે ગામ બહાર રહેવા જવું.
 વસ્તીથી અલગ મકાન હોય તો સારું. તડકો અને હવાની
 તદ્દન ખુલ્લવટ હોવી જોઈએ. ઉંચાણવાળા જાગ તરફ મગાન
 હોય તો વધુ સારું. બહુ ધૂળવાળા ભાગમાં કે
 ધૂળવાળા રસ્તા ઉપર મકાન ન હોવું જોઈએ. દર્દીને ચોરડો
 મોટો હોવો જ જોઈએ. બારીઓ સારા પ્રમાણમાં હોવી
 જોઈએ. સૂર્યનો પ્રકાશ ઓછામાં ઓછો હોવો જોઈએ.
 દર્દીને ચોરડો તદ્દન અલાયદો હોવો જોઈએ. ચોરડા આગળ
 ઓશરી અથવા વરંડા હોય તો વધારે સારું. કેટલાકનું
 માનવું તો એવું છે કે ચોવીસે કલાક દર્દીનું ખુલ્લા પટમાં
 રહેવાનું કરી શકાય તો અતિ ઉત્તમ. દર્દીએ ફળીયા કે
 ચોકમાં છાયડા જેવું કરી, અહર્નિશ ખુલ્લામાં જ ખટલો
 કે આરામ પુરથી નાંખી પડી રહેવું. ઉત્તરમાં આ રીતે
 ચોવીસે કલાક ઠંડી શકાય અને શિયાળામાં બહુ ઠંડીને
 વખતે જ અંદર ચોરડામાં જવું. અહર્નિશ ખુલ્લામાં
 રહેવાનું અમલમાં મૂકવું મુશ્કેલ છે. તેમજ સર્વ કાળે તેમ
 બની પણ ન શકે. જેમકે પવન ફુંકનો હોય, વરસાદ આવનો
 હોય, અતિશય ઠંડી કે અતિશય તાપ પડતો હોય, લૂઝરની
 હોય, ત્યારે ખુલ્લામાં રહેવાનું ન બની શકે તો કેટલા દલાક
 રહેવું તેનો નિર્ણય હવા, ઋતુ ને દર્દીની સ્થિતિનો વિચાર
 કરી કરી શકાય.

સામાન્ય રીતે ઉનાળામાં દશથી બાર કલાક અને
 શિયાળામાં આઠેક કલાક તો ખુલ્લામાં રહેવું જોઈએ. દ્યેય
 તો ખુલ્લામાં જ રહેવાનું હોઈ શકે. પણ વગર વિચારે
 પડી જ રહેવું તે પણ ટ્રેયરકર નથી. નદન ખુલ્લા પટમાં ન
 રહેવાય તો, આમબની આશરી કે વરંડામાં જ એટલા કલાક
 કાઢવા અને રાત્રિએ બને તેટલી ખુલ્લી હવા મદ તેનું

ધ્યાન રાખવું. ઓરડામાં સૂતી વખતે ઓરડાની બધી ધારીઓ ઉઘાડી રાખી નેટલી બને તેટલી શુદ્ધ હવા ઓરડામાં આવવા દેવી જોઈએ. ફક્ત ચરદી ન થાય અને પરબારો પવન ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ખાસ કરીને આ વાત ઈર્દાને ઠંડાવવી જોઈએ કે ચોકળી હવાથી ઈર્દા પણ કારણે નુકસાન થતું નથી. ખાંસી હોય, તાવ હોય, પરસેવો વળતો હોય, કે કઠાચ લોહી પડતું હોય, છતાં ખુલ્લી હવાથી નુકસાન થતું નથી. ગરમિએ ઓરડામાં ઠંઠક અને હવા સારી રીતે રહેવા જોઈએ. ક્ષયનો તાપ કાબુમાં લાવવા કેટલીક વખત મહિનાઓ સુધી ખુલ્લી હવા અને સપ્પૂર્ણ આરામનો આશ્રય લેવો પડે છે. શિયાળામાં ઈર્દાને સુસવાટી ઉપર નેટલી ઠંડી લાગવા ન દેવી જોઈએ. ગરમ કપડાં ઝોઢવા ખેંચવાની કાળજી રાખવી. ઘણાખરા ઈર્દાઓ અને ખાસ કરી ચરદાત અને મજબૂત બાંધાવાળો થોડા દિવસમાં ખુલ્લી હવાના જીવનમાં ટેવાઈ જાય છે. અને પછી તો ઋતુ કે હવાના ગમે તેટલા ફેરફાર તેમને અસર કરતા નથી. પણ કેટલાક-જેવા કે વૃદ્ધ, નબળા બાંધાવાળા કે ખાંખીથી વારંવાર હેરાન થતા-ઈર્દાઓને આ આશ્રમજીવનની ખુલ્લી હવાથી ટેવાતા વાર લાગે છે.

આરામ

ખુલ્લી હવામાં આરામનું તત્ત્વ ઉમેરાતાં લાભ અનેક ગણો મળે છે, શરીરનો ઘસારો ઓછો થાય છે એટલું જ નહિ પણ પાચનક્રિયા અને રક્તવહનક્રિયા પર મગજ જરૂર પડતો કાબુ મેળવી શકે છે. આ પ્રગતિના જીવનમાં શાંતિનું રહસ્ય બૂલાઈ ગયું છે અને અશાંતિના પવનમાં સહુ ઈર્દા વહન કરી રહ્યા છે. પણ કુદરત તો સર્વ સ્થળે ને સર્વ સમયે શાંતિનો પાડ પડાવી રહી છે દિવસભર જગૃત આવ

-સ્થામાં થતા માનસિક અને શારીરિક બચની ભરપાઈ કરવા કુદરત રાત્રિ ગ્રાણી માત્રને પોલી જવા પ્રેરી રહી છે. શિયાળામાં લાંબી રાત્રિઓ કરી શાંતિમાં શરીરચૈતન્યનો વર્ષભર માટે મંચય કરવા સૂચવી રહી છે. રોગગ્રસ્ત થતાં ત્યારે નાડી ભેરભર ઘબડી ઉઠે છે ત્યારે મનુષ્ય, બાળક જેમ માને ખેળે જઈ આશ્રય લે તેમ, સહુ પ્રવૃત્તિ છોડી કુદરતદેવીનાં શરણે જઈ શાંતિ લેવા મથે છે. અને કુદરત તેના શ્રમિત નયનોને ઘડીભર બંધ કરી, જગતની જગજગ અને અસ્થિરતામાંથી મુક્તિ બક્ષી પરમ સુખના અનુભવને અલૌકિક દહાવો લેવા દે છે. ખુદ્દી નિર્મળ હવામાં આરામનો અનુભવ તો મનુષ્યના પોતાના હૈલિક અને માનસિક તરફને બહુ જ ઉત્તમ રીતે એકમેક કરી શકે છે, ત્યારે આત્મા શાંતિમાં એકરસ થતા કુદરતની સાથે ગોઠડી કરવા માંડે છે.

શાંત સુંદર વાતાવરણ

કુદરતની સુંદર લીલાનાં મોહક દ્રશ્યો, નિરાંતનો સમય, આ બધાં માણસને શાંતિની સૃષ્ટિમાં ખેંચી બંધ છે, જ્યાં જતાં છૂટકારાનો દમ ખેંચી દરેક ગ્રાણી પોતાના અંતરાત્માની શાંતિ પામી શકે છે. આ અનિ પ્રવૃત્તિના આધુનિક સમયમાં કે જ્યાં જન્મથી સંભળે પ્રવૃત્તિને પૂજા દેવા છે. જ્યાં અણુએ અણુ પ્રવૃત્તિના પ્રવાહમાં થનથની રહ્યું છે. ત્યાં તો આવી શાંતિની ખાસ જરૂર અને કૌંમલ ગણાવી જાય. અને તેથી દરેક ચિકિત્સકની ફરજ જ રહે છે કે ક્ષયના લોગ પડતા દરેક દર્દીને આ શાંતિના વાતાવરણમાં મોકલવાનું લક્ષ્યમાં રાખે.

ક્ષયની ચિકિત્સામાં, આશ્રમમાં દાખલ થતા નવા દર્દીને કાંતો પથારીમાં સુવાડી રાખીને તદ્દન આરામ લેવાનો હોય

છે, નહીં તો દિવસનો ઘણો ખર્ચ થાગે ખુલ્લામાં સુઈને આરામ લેવાનો હોય છે તાવ રહેતો હોય, નાડીનો વેગ ઓછો હોય, લુખ જતાં રહી હોય અને વજન ઘટતું હોય, તેને માટે પથારીમાં પડી રહીને સંપૂર્ણ આરામ લેવાનો હોય છે જરા પણ આવેગ થવા ન દેવો જોઈએ. વાતચિત કરવાની પણ લગભગ મના અને સંપૂર્ણ શારીરિક અને માનસિક આરામ એજ ખરેખરી દવા છે. તાવનું પ્રમાણ વિશેષ એટલે આરામ પણ વિશેષ જોઈએ, અને અમુક સમયનો આરામ તો આશ્રમ-જીવન પદ્ધતિના એક અંગ રૂપે હુમેશ લેવાનો હોય છે. નવા આવનશઓને જુના કરતાં વિશેષ આરામ આપવો પડે છે. કેટલો આરામ આપવો જોઈએ તેનું પ્રમાણ તાવની વધઘટ ઉપરથી ખંધાય છે. સંપૂર્ણ આરામ પથારીમાં લેતાં ઘણી વખત જીવનર તદ્દન નાણુક થાય છે; જો કે કોઈક વેળા આ સંપૂર્ણ આરામ પણ ક્ષયને દબાવવા તદ્દન નિરર્થક નીવડે.

કસરત વિગેરે

આશ્રમ જીવનના કાર્યક્રમમાં કસરત એ અતિ ઉપયોગી અંગ મનાય છે ક્ષય ચિકિત્સામાં એ મત છે. એક મત વાળા સંપૂર્ણ આરામના હિમાયતી છે તો બીજા ખુબ કસરત કે મહેનતની તરફેણમાં છે બેમાથી એકને જ વજગી રહેવા જતાં બૂલવા જેવું થાય છે. કારણ કે બન્ને રીત ક્ષયના દર્દીને લાભકર્તા છે. અમુક સમયે સંપૂર્ણ આરામ મદદગાર થાય છે તો અન્ય સમયે વિચારપૂર્વક ચોજેલ શ્રમ કે કસરત લાભકારક નીવડે છે પ્રવૃત્તિયુગ શ્રમની તરફેણમાં કુદી પડે એ સ્વાભાવિક છે, પણ દરેક સારી ચીજ જેમ અતિ થતા હાનિકારક નીવડે છે તેમ આમાં પણ સમજવું. એક બે સેનેટોરીઅમમાં શ્રમની હિમાયતમાં આરથી પાંચ

ઠંડાઈની સખ્ત મજૂરી કરવા જતાં લાંબે સરવાળે દર્દીને બહુ તુકશાન પહોંચ્યું. તેમ જ સંપૂર્ણ આરામમાં ગુચવાઈ જતાં પણ તેવાં જ પરિણામ નજરે પડે છે. પથારીમાં દિવસ રાત્રિ ગોંધાઈ રહેતા દર્દી કંટાળીને બેઠકર બની જાય છે, તેને ઉત્સાહ લાંબી જાય છે અને જીવનનો રસ ઉડી જાય છે, ભૂખ મરી જાય છે, સ્નાયુ ઢીલા પડી જાય છે અને ચૈતન્ય નબળું પડી જાય છે. આવાં ચિન્હો દેખાવા માંડે તો સમજવું કે સંપૂર્ણ આરામ જો અનુકૂળ નથી અને તેથી ચેતો, ધીમે ધીમે થોડી થોડી કસરત શરૂ કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. દાક્ટરની સલાહ મુજબ પ્રમાણસરની કસરતથી અને પ્રમાણસરના આરામથી દર્દી સાજો થઈ જાય છે; એવો આજ સુખીનો ડાક્ટરી અનુભવ છે.

એ રીતે નિયમિત કસરતની અસર હેઠુ અને મન એમ બંને ઉપર થાય છે. કસરતથી ઓકસીજન વાયુ વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાય છે. આરામથી નિશ્ચેત થએલ અવયવોમાં કસરત રક્તિ લાવે છે, લોહી વધારે વેગથી ફરે છે અને શરીરનું ચૈતન્ય સમજ બનાવે છે. કસરત શરીરનાં દરેક અવયવ અને ખાસ કરીને સ્નાયુને મજબુત બનાવે છે. તેમજ આરામની માફક મજાને કસરતમાં નવરા પડવાનું મળતું નથી. વળી આપણે કસરત કરતાં યથા એ સાન્યતા દર્દીના મગજ ઉપર થતાં, હર્ડ મટી જશે, એમ તેઓ માનતા થાય છે, એથી તેઓ ઉત્સાહમાં આવી, આનંદિત બની જાય છે. આ રીતે કસરત એ માનસિક ચિકિત્સાનું પણ કામ સારું છે. કસરત ધીમે ધીમે વધારવાની હોય છે. આ બેનું પ્રમાણ કેમ અને કેટલું ચોજવું એ મુશ્કેલ છે. કાંઈ પણ શંકા જેવું લાગે, ત્યારે આરામ તરફ નમતું આપવું એ ઠંડાપણુ ભરેલું છે.

તાવ રહેતો હોય ત્યારે, અને દર્દીની શરૂઆતમાં આંતર-રીને સંપૂર્ણ આરામ આપવો જોઈએ. શરીરની સાથે માન-

દાખ એટલે શું!

સિક આરામ પણ હોવો જ જોઈએ. ધંધાની વાતો અભ્યાસ વાંચન, પત્ર લખવા, એ સહુ બંધ કરવું જોઈએ. અને ખાસ જરૂર વિના વાતો પણ ન કરવા દેવી જોઈએ. એક બે મહિના આ પ્રમાણે સંપૂર્ણ આરામ આપ્યા પછી ધીમે ધીમે કસરત શરૂ કરવી. સંપૂર્ણ આરામ સમયે કે જ્યારે દર્દી પથારીમાં પડી રહ્યો હોય છે ત્યારે પહેલાં હાથ, પગ, શરીરને ચોળી (મર્બન) સ્નાયુને આડકતરી રીતે જરા કસરત (passive Exercise) આપવાની શરૂઆત કરવી. કસરત શરૂ કરતાં દર્દીને કેટલી અને કેવી કસરત કરવાની છે, તે ચોકખા ઘન્ટોમાં સમજાવી દેવું. અથવા છપાવેલા શિક્ષા પત્રો વાપરવા જેમ કે: કસરત એટલે ચાલવાનું, બીજી કોઈ જાતની કસરત માટે ખાસ રજા લેવાની, બહુ થાક લાગે એટલી કસરત ન કરાવ, દોડાવ નહિ, ધીમે ધીમે ચાલવું કસરત નિયમિત અને નિયમાનુસાર કરવી, જમ્યા પહેલાં અને પછી અર્ધો કલાક આરામ લેવો જ જોઈએ, વિગેરે.

હવે જુદી જુદી જાતની કસરતોનું કંઈક નિરીક્ષણ કરવું જરૂરી છે.

કસરત

૧ ફરવાની ને ચાલવાની (Walking exercises) તાવ તદ્દન નાબુદ થતાં સંપૂર્ણ આરામમાંથી હુરવા ફરવાની છૂટ મળે છે. શરૂઆતમાં પાંચી અર્ધો માઈલ ચલાવ ને વધીને છ થી આઠ માઈલ સુધી રાખવું ચાલવાનું રાખવું. શરૂઆતમાં ચાલવામાં બે ત્રણ વખત થાક આવે. ચાલવાની ઝડપ કલાકના બે માઈલ જેટલી રાખવી જોઈએ. ઠંડાવ સાંજે જરાએક તાવ રહેતો હોય, અને ફરવાની શરૂઆત કરી હોય, તો સવારે ફરવાનું રાખવું અને સાંજે સંપૂર્ણ આરામ લેવો. બધા દર્દીઓ માટે એક જ નિયમ બાંધી ન

શકાય. ચિકિત્સકે કસરત શરૂ કરતાં અત્યેક દર્દી પર ધરાબર નજર રાખવી જોઈએ. કેટલાક દર્દીને સાંજના જરા તાવ મહિનાઓ સુધી રહ્યા જ કરે છે. ત્યાં સવાલ ઉઠે છે કે એને તદ્દન પથારીવશ રાખવો કે કસરત શરૂ કરવી ? પથારીમાં રાખી મૂકતાં દર્દી હતાશ બની કંટાળી જાય છે. અને કસરત શરૂ કરવા જવામાં ઉતાવળ થઈ જવાની ધીક રહે છે. આવા કેસોમાં થોડી હરવા ફરવાની છૂટ આપવી એ વધુ લાભદાયક નીવડે છે. તાવ તદ્દન ન હોય, તો હરવા ફરવાનું પ્રમાણ ઠિવસના ત્રણેક કલાક સુધી વધારાય કે જે દરમિયાન દર્દી છ થી આઠ માઈલ ચાલે.

૨ (Graduated manual Exercises) : હરવા ફરવાથી આગળ વધતાં, હાથથી કામ અથવા કસરત કરવાની છૂટ અપાય છે. આ કામના વિભાગ પાઠવામાં આવે છે. અને અનુક્રમે એક એક વિભાગમાં વધવા દેવામાં આવે છે. પહેલા વિભાગમાં પાંચથી દશ મીનીટ, બીજામાં વીશેક મીનીટ, ત્રીજામાં ત્રીશ અને ચોથામાં ચાળીસ મીનીટ કામ કરવાનું હોય છે. દરેક વિભાગમાં થયું કામ કરવું તેનો નિર્ણય સંજોગો જોઈને ચિકિત્સક કરે છે. ખુલ્લા મેદાનમાં બહુ જ થોડા શ્રમ પડે અને દર્દીને ગમતું કામ હોય એવી પસંદગી કરવી જોઈએ. ખેતી, કે બાગ બગીચાના નાનાં નાનાં કામ આમાં વિશેષ અનુકૂળ થાય છે. આ કામ આપતાં એ ધ્યાન રાખવાનું છે કે હમેશા ફરતું ફરતું કામ મળે. એક જ કામથી દર્દી કંટાળી જાય છે. આમ ચાળીસ મીનીટ સુખ શાંતિથી કામ કરી શકવાની હદે પહોંચ્યા પછી એએક કલાક સુધીની હદ વધારાય છે. અને તે સાથે આગળ ઉપર આવતી બીજી શ્વાસ લેવાની, ગાવા, વગેરેની કસરત પણ ચાલુ કરાય છે.

૩ શ્વાસોચ્છવાસ લેવાની કસરત : (Breathing Exercises) . ઉપલા બે ક્રમમાં ટેવાઈ ગયા પછી ગ વાની કસરત શરૂ કરવામાં આવે છે. આ કસરતનું ખ્યેય શરીરના બાહ્ય સ્નાયુ સુષટ બનાવવાનું નથી, પણ શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા ભરાભર કરવાનું છે. આ કસરત સુગાદળ, ડમ્બબેલ, કે અખાડાની પદ્ધતિની નથી, પણ વૈદ્યોત્ત-શાસ્ત્રીય પદ્ધતિની છે, કે જે ચિકિત્સકની પૂરી દેખરેખ નીચે અને તેની સૂચના અનુસાર કરવાની છે. આ કસરતથી ફેફસા વિશેષ પ્રકૃષ્ટિત બનતાં, શ્વાસોચ્છવાસ ક્રિયા અને રક્તવહન ક્રિયામાં બહુ ફાયદો થાય છે. આ શ્વાસોચ્છવાસનો કમરત કેન કરવી તે વર્ણન કરતાં નજરે ભેવાથી વધારે સમજી શકાય. તે કસરતના પણ વિષય પડાય છે ને અનુક્રમે એક એક વધારાય છે.

કસરત શરૂ કરતી વખતે શરીરની ઝિયાત ખુલી હવામાં ટંદાર ઉભા ગઈ, બન્ને સાથળ અને પગની એડી એક બીજીને અડાડી, અછકડ રાખવાની. બન્ને હાથની હથેલી પગને અડાડી, બાજુમાં રાખવી. ખભા જરા પાછળ નમતા રાખવા હડપથી જરા ઉંચી રાખવી ને મો બંધ રાખવું.

નં. ૧ : બન્ને હાથ અછકડ રાખી, બાજુ ૨૦ ઉંચા ઠરવા, તે ખભાની સપાટી સુધી લાવવા, ને પછી ઉંડા શ્વાસ લેવો અને શ્વાસ બે થી ત્રણ સેકન્ડ રૂંધવો. પછી હાથ પાછા નીચે લઈ જવા ને તે વખતે શ્વાસ મૂકવો. આવી રીતે છ વખત કરવું અને દરેક વખતે વચ્ચે ત્રણથી ચાર સેકન્ડનો થાક આવે.

ઉપર પ્રમાણે શ્વાસ લેવો ને મૂકવો, પણ હાથ ઉચે લેતી વખતે પગની પાની ઉંચી લેવી અને હાથ નીચે મુકતી વખતે પગની પાની નીચે લાવવી.

નં. ૨ : આમાં હાથ વધુ ઉંચા લઈ, ઠેક માયા ઉપર

જવા દઈ, બન્ને હાથ મેળવવા ને છાતી કુલાવી ઉઠા. શ્વાસ લઈ રૂંધવો. એક બે સેકન્ડ પછી હાથ ધીમે ધીમે નીચે લાવવા ને તે દરમ્યાન શ્વાસ મૂકવો. આ પછુ છ વખત કરવાનું છે.

કસરત ત્રીજી : આમાં હાથ બાજુ પર ન લઈ જતાં, ઉંચા ફરી, આગળ લેગા કરવાના છે. તરવામાં જેમ હાથ રાખીએ છીએ. તેવી રીતે આ પછુ છ વખત કરવાની.

આ કસરતની ત્રીજી રીત એ છે કે હાથ ઉંચા કરતી વખતે એક પગ આગળ લઈ જવાનો, એટલે ત્રણ વખત જમણે પગ આગળ રાખવો ને ત્રણ વખત ડાહ્યે પગ.

કસરત ચોથી : ઉઠા શ્વાસ લેવાની આ પદ્ધતિ હઠ-યોગમાં ખુબ સારી રીતે વર્ણવેલી છે. પૂર્વાંગમાં યોગીઓ દર્દી થતાં અટકાવવા અને આયુષ્ય વધારવા આ રીતે શ્વાસો-ચ્છવાસની કસરત લેતા. આ રીતમાં બે કે ત્રણ કટકે શ્વાસ રૂંધવાનો છે, છતાં ખરી રીતે તો એ એક જ ઉઠા શ્વાસ છે. પહેલાં છાતીનો નીચલો ભાગ, પછી વચલો, અને છેવટે ઉપલો ભાગ કુલાવવાનો છે. ટટાર બેસીને કે ઉભા રહીને નાકથી શ્વાસ લેવા માંડવો. પહેલાં છાતીનો નીચલો ભાગ પુલાવવો કે જે વખતે નીચલી પાંસળીયો ખહાર નીકળતી થાય. અને છેવટ ઉપરનો ભાગ કે જે વખતે આખી છાતી ઉપસી પાંસળીઓ ઉપર જાય. શ્વાસ પૂર્ણ થતા માથું જરા પાછળ નમાવી, ખભા ઉંચા કરી, પેટના ઉપરના ભાગને જરા અંદર સકેવવો. આ રીતે ફેફસાંનાં દરેક ખુણામાં હવા જઈ શકે છે. આ શ્વાસ જરાવાર રૂંધી પછી શ્વાસ ધીમે ધીમે મૂકવો...આ કસરત શાંત વાતાવરણમાં કરવી જોઈએ.

કસરત પાંચમી (Singing Exercises) ગાવાની

કસરત' ઉંડા શ્વાસ લેવાની આ એક અનુપમ રીત છે નાકથી ખરાબર શ્વાસ લેતાં તે શીખવે છે. શ્વાસનું રૂંધન સારા પ્રમાણમાં થતાં છાતી ખરાબર પુલાય છે. અને ફેફસાંનાં દરેક ભાગમાં હવાની હેરફેર સારી થાય છે. ઠેવી રીતે અને કયા સૂરે ગાવું, વગેરેનાં પણ નિયમો ગોઠવવામાં આવેલ છે. એ શાસ્ત્રીય દ્રષ્ટિએ ખાસ કરીને ફેફસાંને અને આખા શરીરને લાભ કરે છે.

કસરત છટ્ટી (Tramping Camping) : નાની મુસાફરી સહેલગાહો. તખીયત લગભગ સારી થઈ ગઈ હોય તે વખત પછી પગપાળા નાની નાની સહેલગાહો (આનંદયાત્રા Pleasure trips) કરવાની છૂટ આપવી જોઈએ. આવી સહેલગાહો દરમ્યાન ચિકિત્સકોએ સાથે રહેવું જોઈએ. આવી સહેલગાહો કસરત ઉપરાંત આનંદ આનંદનું સાધન બને છે. શહેરનાં લોકોને આવી ગામડાંની સહેલગાહો કંઈ એર આનંદ આપે છે. ઉપાકાષ, સૂર્યોદય, સવાર, સૂર્યાસ્ત, સંધ્યા, રાત્રિ, આકાશનાં અનેરો રંગ અને પ્રકાશ-આવા દેખાવો આ કૃત્રીમ જીવનનાં જીવને કંઈ ખુશ ખુશ કરી મૂકે છે. જુદે જુદે સમયે ઠંડોલ કરતાં પક્ષીઓના અવનવા કીલકીલાટ, ખેતરો, વાડીઓ, જંગલનાં દરેકો, વાતાવરણમાં સર્વ સ્થળે શાંતિ: એ સહુ શહેરનાં ઉઘમી માનવીનાં હૃદયમાં શાંતિ સ્થાપે છે.

કસરત કયારે કરવી ? - દર્દીની નીચે પ્રમાણે સ્થિતિ હોય ત્યારે કસરત ખીલકુલ કરવી નહિ.

(૧) તાવ રહેતો હોય. (૨) નાડીનો વેગ ઉતાવળો હોય
(૩) બલગમમાં લોહી પડતું હોય. (૪) વજન ઘટતું જતું હોય.

આ ઉપરાંત જરા શ્રમથી બહુજ થાક લાગતો હોય, અતિ નબળાઈ હોય, પાચન બગડ્યું હોય, ખાંસી ને બલગમ વધતી હોય, તો કસરત શરૂ ન કરવી.

ખોરાક

ખુલ્લી હવા, આરામ, અને કસરત પછી આહારનું સ્થાન ક્ષયની ચિકિત્સામાં અગત્યનું ગણાય છે. ઘસાતા શરીરને પોષણ આપી, ઘસારો અટકાવી, વજન વધારવાનો આ એક જ માર્ગ છે તેથી, તેમજ આ પ્રગતિના જમાનામાં પ્રાચનક્રિયા અને ખાનપાનની બાબતમાં મનુષ્ય ઊદ્ધરકાર બની ગયો છે તેથી, ખોરાક ક્યો, ક્યારે, અને કેમ લેવો તે બાબતને શાસ્ત્રીય સ્વરૂપ આપવું પડ્યું છે, આહારમાં કયાં તત્ત્વો વધુ પોષણ આપી શકશે એનો નિર્ણય કરવો એ એક ગહન પ્રશ્ન છે અને તેનો ઉકેલ હજી ચોક્કસપણે થયો નથી. તેમાં પણ શુદ્ધ વનસ્પતિ-આહારી હિન્દુ માટેના ખોરાકની તો વિશેષ ગુંથવણ ઉભી થાય છે. આહારના શાસ્ત્રીય વંચનના અંગ્રેજી પુસ્તકોમાં મુખ્યત્વે માંસાહાર હોય છે અને ખાન-પાન તૈયાર કરવાનું અને લેવાનું વર્ણન પ્રાશ્નત્વ દેશનાં રીત રીવાજ અનુસાર હોય છે. આયુર્વેદમાં આ વિષે એટલું સવિસ્તર પૃથક્કરણ અને વર્ણન નથી. તેમજ તે વર્ણન હજારો વર્ષ પૂર્વેની સ્થિતિને અનુસરીને લખાયેલું છે. હાલના સમયમાં તે સ્થિતિમાં અનેક પલટા થવા પામેલ છે. તેથી સત્ય કહીએ તો ખોરાક માટેનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન મેળવવા આપણી પાસે પુરતા સાધન નથી. એટલે હાલ તો આપણા દેશમાં આહારનો નિર્ણય અટકાવ અનુભવ પ જ અવલંબે છે. અનેક વખત ચિકિત્સકોમાં મતફેર રહ્યા કરે છે. આપણા આહાર સંબંધે અને આપણી પદ્ધતિએ બનતી સર્વ વાની સંબંધે વૈદ્યક દ્રષ્ટિએ શુભદોષનો બરાબર અભ્યાસ કરી ઠાંઠ

વિદ્વાન વંધ કે ડોક્ટર પુસ્તક લખે તો તે પુસ્તક ડોક્ટર અને દર્દી એમ બન્નેને ઉપયોગી થઈ, હાલની ચિકિત્સાના એક અંગની ઉત્પત્તિ દર્શાવે તેમ છે.

કયમાં શરીરને કૃષ થતું જાય. સહુ કોઈની ઇચ્છા એમ થાય છે કે આ ઘસારો બંધ થઈ શરીર જાડું થાય તો વધારે સાફ, અને શરીરના વધઘટનો આધાર મુખ્યત્વે કરીને ખોરાક ઉપર રહે છે, જેથી ખોરાક ખૂબ લેવાય તો શરીર જાડું થાય એમ માનવા સહુ કોઈ લલચાય છે. દર્દી દિન-પ્રતિદિન શરીરને ઘસાતું જાય, જેમાંકો બની ગયો હોય છે; અને તેથી ગમે તેમ કરીને, જાડા થવા કાંઈ મારે છે. ધૌધિક કહેવાતા પદાર્થોને પરાણે પણ પેટમાં નાખી, હૃદયુષ્ક બનવા લલચાય છે. આ બૂલ સામાન્ય લોકો કરે છે એટલું જ નહિ પણ યુરોપમાં વિદ્વાન ડોક્ટરોએ આ કાંસી-કાંસીને ખાવાની રીતને (Hyperalimentation) ચિકિત્સાના એક અંગ રૂપે ગણેલ; પણ હવે ત્યાંથી એ માન્યતા નીકળી ગઈ છે કેમકે આનું કાંસી-કાંસીને અવરોધક બતાવે છે હંમેશા માટે શિથિલ બની જતી પાચનશક્તિ, કે જે કયના દર્દીની એક હંમેશની સાથી અને એથ છે, તે જ નબળી પડી જાય, તો દર્દીની સ્થિતિ લવિધમાં કદાચી થાય.

કયા ખોરાકમાંથી કેટલું ચોષણ મળે, તેને નિર્ણય કરવાને નીચેની ત્રણ બાબતોના વિચાર કરવાનો રહે છે.

(૧) રસાયણિક પૃથક્કરણ-પ્રોટીન, ફાટ કાર્બોહાઇડ્રેટ, સોડિયમ પાણીનું પ્રમાણ.

(૨) બાહ્યગુણ અને અન્ન સત્વ (physical properties and vitamine)

(૩) દર્દીની પાચનશક્તિ અને મનોદશા.

ખોરાક

૭૬

થોડા વર્ષ અગાઉ જ્યાં સુધી અન્ન સત્વ-Vitamine સમબલ્યુ નહોં હતું, ત્યાં સુધાં રસાયણિક પૃથક્કરણ પર જ ખોરાકની કીમત અંકતી. હવે Vitamine-વીટામીન-પર વિશેષ લક્ષ અપાય છે જેમ ખોરાકમાં Vitamine વિશેષ તેમ શરીરનું ચેતન્ય વિશેષ સુધરે છે. હવે જેમ કલ્પિત બનતાં 'પ્રાણ-વાયુ' નષ્ટ થાય છે, તેમ ખોરાક પણ વાની બનતા, કે યત્રોના અટપટા પ્રયોગોમાંથી પમાર થતા 'વીટામીન' નષ્ટ થાય છે. જેમ દૂધ, ફળ, ફુલાદિ તાજાં વિશેષ, તેમ પ્રમાણમાં વીટામીન વિશેષ, અને પાચન ગણે વિશેષ સહેલાઈથી થઈ શકે. ધાનનું વીટામીન ચંત્રપ્રયોગોથી નષ્ટ થઈ જાય છે, જેથી હાલના આપણા શહેરના ખોરાકના લગભગ દરેક અંશમાંથી સત્વ લગભગ નષ્ટ થયું છે. આપણો મુખ્ય પૌષ્ટિક ખોરાક દૂધ અને ઘી છે શહેરનું અને ગામડાનું દૂધ, 'એની સરખામણી શી રીતે કરવી? શેઝકડું' દૂધ સહુથી ઉત્તમ છે પણ તે શહેરમાં મળવું લગભગ અશક્ય છે ગામડાના ઘેરો ખુલ્લાં ખેતર કે વાડામાં આખો દિવસ ફરી, ચારો ફરી, જીવનસત્વ મેળવે તે શહેરમાં હવે ઉઝસ વિનાના ગંદા તળેલામાં આખો દિવસ સમડેલા ઘેરોમાં કયાથી હોય? અને તેથી બન્નેના દૂધમાં વીટામીનના પ્રમાણમાં ફેર રહે છે. શહેરમાં સેજ મેબની વાત તો પૂછવી જ નહિ. શહેરી જીવનની એ રિયલિટી છે. અદ્ભુતગણ્ય ખુલ્લી હવાના કારણે, દર્દીને ગામડામાં મોકલતાં, આ બધા ખોરાકના હોયો સહેજે જ ફર થાય છે. ગામડાની ભેસોનું કે જાયનું ગેડયકડું દૂધ તાજું ઘી ને માખણ, હાથે, ફળેલ ઢોલ, તાજાં ફળ, ફુલ, શાક,

ક્ષય એટલે શું ?

વિગેર વીટામીનથી ભરપૂર હોઈ, શરીરમાં નવચેતન લાવે છે. ખોરાકના ચાલુ પદાર્થોનાં રસાયણિક પૃથક્કરણનો કોઠો. પાણી નાઈટ્રોજન, ચરબી કાર્બોહાઈડ્રેટ ક્ષાર વાળો પદાર્થ

ધઉંનો લોટ	૧૫	૧૧	૨	૭૦.૮	૧.૭
ચોખા	૧૦	૫	૮	૮૮.૨	૫
ખાજરી	૧૧.૮	૧૦.૧૮	૪.૬૨	૭૧.૭૫	૨.૬
જુવાર	૧૧.૬૫	૮.૬૪	૩.૬	૭૫.૪	૧.૭
અડદ	૧૨.૪૪	૨૪.૭૩	૧.૩૬	૫૮.૭૬	૩.૧૭
ચણા	૧૧.૩૬	૨૨.૭૦	૩.૭૬	૬૩.૧૮	૨.૬
તુવેર	૧૦.૬૩	૨૨.૧૮	૧.૬૪	૬૨.૧૩	૩.૧૧
વાલ	૧૫	૨૨	૨	૫૩	૨.૪
વટાણા	૧૫	૨૨	૨	૫૩	૨.૪
મગ	૧૪.૪	૨૮.૬૨	૨.૬૯	૫૩.૪૫	૨.૫
ધાવણુ	૮૭.૪૧	૨.૨૬	૩.૭૮	૬.૨૧	૮૧
ગાયનું દૂધ	૮૭.૧૭	૩.૫૫	૩.૬૬	૪.૮૮	૭૧
લેંસનું	૮૨.૧૬	૪.૭૨	૭.૫૧	૪.૭૭	૮૪
બકરીનું	૮૫.૭૧	૩.૨૩	૪.૭૮	૪.૪૬	૭૬
ચાંદીનું	૮૬.૪૬	૨.૨૨	૧.૬૪	૫.૬૬	૭૬
ઉંટડીનું	૮૬.૫૭	૪૦	૩.૦૫	૫.૬૬	૭૭
મલાઈ	૭૪	૨.૫	૧૮.૫	૪.૫	૫
માખણુ	૧૧.૭	૫	૮૫	૫	૨.૩

ધી માખણુમાંથી પાણીનો ભાગ બગી જતાં ધી બને છે.

પૃથક્કરણના ઉપલ્લા કોડા પર ઘણત્રી કરતાં, એ ખોરાકમાંથી આપણું શરીર કેટલું પોષણ ચુસી શકશે તે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. ક્ષયમાં પ્રોટીન અને ચરબીનું પ્રમાણ સાધારણ ખોરાક કરતાં વધારવાનું છે. બધા દર્દીઓ માટે એક સરખો સામાન્ય નિયમ બાંધી ન શકાય. તે નિર્ણય તો ચિકિત્સક

દર્દીની ઇમર, જ્વર, બળિ, બાંધા, વજન, સ્વસ્થાવ, તેની સ્થિતિ અને પાચનશક્તિનો તપાસ કરીને જ કરી શકે.

હવે છેલ્લો વિચાર એટલે દર્દીની પાચનશક્તિ અને મનોદશાનો. પેલાં દર્દીના ઢાંત અને પેલાંની તપાસ કરવી. પાચનને પહેલે જ ખજાંચીએ કાંઈ જોટ નથી કે કેમ તેની બરાબર તપાસ કરી જોવી. પેલાં કે ઢાંત બરાબર હોય એ તુરતજ તેના ઇલાજ કરવો. જીભ પરથી પાચનશક્તિ ચારી છે કે કેમ તે માણુમ પડશે. પાચનશક્તિ બરાબર ન દેખાય તો તે પહેલાં જોરાકમાં કરી પગાવવી. અથવા દવાથી પાચનશક્તિ સુધારવા મહેનત કરવી. જમવાનો સમય નિયમિત રાખવો, સાધારણ રીતે દિવસમાં ત્રણ વખત જમવાનું રખાય તો સાડું. આપણા દેશમાં બે વખત જ રૂવે તો તે પ્રમાણે નહિ તો બની શકે ત્યાં સુધી સવાર, બપોર, અને સાંજ એમ ત્રણ વખત જમવાનું રાખવું. બે ત્રણ વખત નિયમિત ઉપરાંત વારંવાર ખાવાથી હોજરી બરાબર કામ કરી નથી શકતી. જમ્યા પછી અર્ધાથી એક કલાક આરામ લેવો જોઈએ. નિરાંતે બરાબર યાવી ને ખાવું જોઈએ. જોરાક સાદો પણ સુઢર રીતે તૈયાર કરવો જોઈએ. ફરતો ફરતો જોરાક ખાવો જોઈએ જેથી રૂચિ હંમેશા વધતી રહે. અન્નને આદર આપવાનું જે હિન્દુ ધર્મે શીખવ્યું છે તે યથાર્થ છે. જમવાનું સ્થાન સુવ્વ અને મનોહર હોવું જોઈએ. જમતી વખતે સાનુકૂળ સહચારીઓની સોળતમા બેસી, ત્રિવિધ વાનાંઓની કળાદર્શક સાદર પીરસણીથી મનનો ઉલ્લાસ જગાવી, જમણુને એક મુખની ઘડી બનાવી દેવી જોઈએ. સ્વસ્થ અને શાંત સ્થિતે જગત જન્મજને વિચારી, અન્નદેવને બાળ-હૃદયે આરાધતાં, જરૂર તે પ્રસન્ન થઈ શરીરનું પોષણ સુધારશે.

સામાન્ય રીતે દર્દીની શરૂઆત થતી હોય ત્યારે ખાસ

કરીને વિશેષ જોરાક આપવાની જરૂર રહેતી નથી. પણ
 આરે શરીરનો ઘસારો થયો ત્યારે દર્દીને જરૂર પડે
 તો ફાસલાવી પટાવીને પણ વિશેષ ખવતવવાની જરૂર રહે
 છે. જો દર્દી આમ પણ ન ખાઈ શકે, તો પાચનશક્તિને
 ઉત્તેજિત કરવા દવાની મદદ લેવી પડે તો તે પણ લેવી.
 જો કે ખુદલો હવા મેળવવા એવા વાતાવરણમાં જવાનું બંને
 છે કે બૂખ સ્વભાવિક જ ઉઘટે છે ગામઘનાં શાત વાતા-
 વરણમાં હવાફેર થતા દર્દીને શરૂઆતમાં બૂખ સારી ઉઘટે
 છે. ત્યાં થોડો વખત થતા તબીયત સુધરવા માંડે છે. અને
 ફરવાનું ને કસરત કરવાનું બની શકતાં બૂખમાં સુધારો થતો
 જ આવે છે જોરાક પ્રકરણનું એક મહત્ત્વ યાદ રાખવાનું
 છે કે બની શકે ત્યાં સુધી દવા વગેરેના કૃત્રિમ સાધનોથી
 પાચન વધારવાનું નથી. પણ કુદરતી ઉપાયે જ જારી 'બૂખ
 ઉઘાડી, જોરાક પચાવવાનો છે જોરાકમાં પૌષ્ટિક તત્વ કાળે
 સુખ્ય માધાર દૂધ, ઘી, મલાઈ અને માખણ પર રાખવાનો
 છે. રાજનું દોઢ ચેરથી ત્રણ ચેર દૂધ લેવાય તો સારું તાબું
 અને ઉકાળ્યા વિનાનું દૂધ પાચન અને પોષણ માટે ઉત્તમ
 સમ મનાય છે.

પાચનશક્તિ એજ રાચના દર્દીને ખરેખરી મદદગાર
 નીવડે અને પાચનશક્તિ કેવી છે, તે ઉપર જ દર્દીના
 અવિધ્ય સંબંધી આગાહી કરી શકાય છે જેની પાચનશક્તિ
 શિથિલ થઈ ગયેલી હોય છે તે જાણેજ સુધરે છે. શરૂ-
 આતમાં જ આમ પાચનશક્તિ બગડેલી હોય તો મહુ
 સુરહેલી મડા છે કોઈકને જોરાક 'તરફ જ અણુગમે મઈ
 બયો-હોમ-છે હવાફેરથી ઘણું લાભ પાચન સુધરે છે, ને
 જો તેમ પણ ન સુધરે તો દૂધ કે છાશનો પ્રયોગ-યોજનો
 એકમે કે જેથી પાચન અવયવોને આરામ મળતાં, એકા
 સમયમાં બરાબર કામ કરતા થાય છે થોડે લાગે તો પાચન

શક્તિની અડચણ પડતી નથી. અને હુવાફેરનો દાવ મળતાં તો ભુખ અને રૂચિ જોકદમ ઉઘડે છે. જોકે ધીજી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે તેજ દવાઓ પેટમાં ફેડતાં પાચન શક્તિને જરૂર તો પહોંચાડતી નથી ને ? કોઠલીવર જોઈએ, ડીઓસોટ દાર્ધપોફેક્કાઈટસ અને ઉધરસના મીક્ચરમાંના સ્ત્રીરપો પાચનશક્તિને નુકશાન કરનારા છે અને જેથી કેટલીક વખત દાવ કરતાં જોકદરે હાનિ વધી જાય છે. પાચનને લોગે દવા આપવી ન જોઈએ,

જોરાક, હવા, આરામ અને કસરત અનુકૂળ પડતાં વજન અઠવાડીએ જોકે રતલ વધે એ ઇચ્છનીય છે, શરૂઆતમાં કંઈક વધારે જલ્દી વધી શકાય છે. મૂળ વજનથી દશ ભાર રતલ વજન વધે તે ઘડુજ સંતોષકારક સ્થિતિ મનવી.

ઔષધોપચાર

૮૬

આપણે પૂર્વે જાણ્યું ગયા તેમ, ક્ષય પરની કોઈ સમસ્યા હોવા તો મળી નથી. હાલતમાં કેમ અને કેટલા પ્રયત્નો કર્યા, કેટલી વખત અધીરા અને ઉતાવળા, બહાવરા બની શોધોના શોરભકાર કરી કંવા ખોટા પડ્યા, વગેરેનું જો સાવિસ્તર વર્ણન કરવા બેસીએ, તો પુસ્તકનાં પુસ્તક જ ભરાય આમ જ્યાં દવાનો કાચડો અણઉકેલ હતો, ત્યાં આશ્રમ-ભવન પદ્ધતિએ (Sanitarium-treatment) સફળતાના ચિન્હો દેખાડવા માટેના ક્ષયના કારણોનો વિચાર કરતાં, આ પદ્ધતિ વાસ્તવિક દેખાઈ અને આ પદ્ધતિ અનુસાર ચિકિત્સા ચોજતાં ક્ષયનું સાન્તવન થવા લાગ્યું. એટલે તો સ્વાભાવિક જ ઔષધનું સ્થાન ચિકિત્સામાં ઉતરવા માડ્યું. ક્ષયનો દવાની શોધખોળ બે લક્ષ્યોનું હોય જ કરવામાં આવી છે : એક જંતુવિનાશક દવા અને બીજી પાષ્ટિક દવા ક્ષયના કારણોનો વિચાર કરતી વખતે આપણે જોએ છીએ કે આ બે દ્રવ્યોનું ને જ પ્રધાન અપાએ છીએ.

જંતુવિનાશક વર્ગની દવા જંતુ સુધી પહોંચી તેનો નાશ કરી શકે તે કાળે શરીરમાં દવા દાખલ કરવાની અનેક સુકિતઓ રચાઈ છે, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને પહેલે માર્ગે તે લોહીને રસ્તે થઈને જંતુને સ્થાને પહોંચે તે આ જાવાની કે પીવાની દવા અને ઇન્જેક્શન રૂપે અપાતી દવામાં બને છે પણ આમ લોહી માર્ગે જતી દવા જંતુ સુધી પહોંચતી નથી પણ પોતાની વિનાશક શક્તિ નિભાવી

શકે એટલી જરૂર હોવા જતાં શરીરને હવાના જરૂરી અનેક રીતે હાનિ થવાનો સંભવ રહે છે, અને શરીરને સાચવી, ઓછી જરૂર હવા આપવા જઈએ તો જંતુને નાશ થઈ શકતો નથી. આવી વસ્તુસ્થિતિ હોઈ આ વર્ગની હવાને આ માર્ગે યોજતાં બહુ યશ મળ્યો નથી. હવે બીજા અન્ય માર્ગે તે દેક્ષાના ક્ષયમાં બની શકે તેમ છે; અને તે આ જંતુ વિનાશક વર્ગની હવા સુંઘવારૂં આપવાનો. સુંઘવાની હવા ધાસોઝવાસની હવા સાથે પરબારી દેક્ષામાં પહોંચે છે અને તેથી શરીરના અન્ય વાગને તુકશાન કર્યો વિના જરૂર હવાનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. આ રીતે આ હવાથી અનેક વેળા જંતુ પર કાબુ મળી શક્યો છે. અને તેથી સુંઘવાની પદ્ધતિ ક્ષયની ચિકિત્સામાં અગત્યનું સ્થાન પામી છે.

આ જંતુવિનાશક વર્ગ પછી બીજા વર્ગ તે પોષિક હવાનો વર્ગ છે તે એક અથવા બીજી રીતે શરીરની શક્તિ વધારે છે અગર દેખાવી શકે છે. વળી આ ઉપરાંત ચિકિત્સકે પ્રત્યેક દર્દી માટે ચિન્હાનુસાર યથોચિત ઔષધનો ઉપચાર કરતા રહેવું જોઈએ. બધી હવાના ગુણોપનું બારીક નિરીક્ષણ કરવા આપણે નહિ જતાં, ટુંકમાં તે સૌનું અવલોકન કરી, આ પ્રકરણ પૂરું કરીશું.

સુંઘવાનો પ્રયોગ : આ પ્રયોગ ક્ષય ચિકિત્સામાં ઉપયોગી નીવડેલ છે. નીચેના A. B. C. એ ત્રણ મુદ્દા મહત્વના ગણાય છે.

A. Aero-therapeutics-શુદ્ધ હવા.

(Sanitarium treatment)

B. Breathidg Exercise-ધાસોઝવાસની કસરત.

C. Continuous inhalation-સતતસુંઘવાનું.

ક્ષય એટલે શું ?

આ દવા ઘોંચી ઘોંચીને આપવામાં આવતી. પણ હવે એટલી અંધશ્રદ્ધા ન રાખતાં, સારાસારનો વિચાર કરી પ્રમાણસર આપવામાં આવે છે. તે જ પાચન થાય છે તો સારો ફાયદો કરે છે. તાવ રહેતો હોય કે પાચન અન્યથા સ્થિત થઈ ગયું હોય, તો આ દવા અનુકૂળ પડતી નથી. તે ફેફસાંના ક્ષય કરતાં હાડકાંના ક્ષય કે કંઠમાળમાં વિશેષ ફાયદો કરે છે ધી કે તેલો કરતાં વિશેષ ફાયદો કરવાનું તેનું કારણ એમ મનાય છે કે તેમાં વિટામીનનું તત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં છે. જ્યારે કેટલાક વિદ્વાનો એમ માને છે કે તાણું માખણ કે ધી આના કરતાં ઉત્તમ છે.

સોમલ (arsenic) : અંગ્રેજી દવામાં આ ધાતુને વિશેષ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મૂનસમાં તો આ દવાને ક્ષયમાં બહુ જ ઉપયોગી ગણવામાં આવે છે. તે લોહીમાં સુધારો કરી શરીરની શક્તિ વધારે છે. ખાસ કરીને તે તાવ ઉતરીને હાં શાન્ત થયું હોય, ને શરીર નબળું હોય એવા હાંને બહુ ફાયદો કરે છે એમ મનાય છે.

હાઇપોફોસ્ફાઇટસ (Hypophosphites) : આ પૌષ્ટિક દવા ખાસ કરીને બચ્ચાં અને નાની ઉમરનાં માણસોને વધારે ફાયદો કરે છે.

કેલ્સીઅમ (calcium) : ક્ષયમાં શરીરમાં આનું પ્રમાણ ઘટે છે, તેમજ ક્ષયથી થતા વરમને દાબી ને બાંધી લેવા આ તત્વની જરૂર પડે છે, એ માન્યતાથી આ દવા વપરાય છે.

સોલ્, સોનું, રૂપું અને ત્રાંચું, : આ ધાતુઓને ઉપયોગ કરવા અનેક પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે. લોહ હાંમાં જરા ફીકાશ લાગે તો ચોખ્ખું છે. સોનાથી શક્તિ લાવવા,

જત જતની સોનાની બનાવટ શોધાય છે પણ હજી પ્રયત્નો ફળીજીત થયા નથી.

દેશી દવામાં સુવર્ણ અને અગ્રખ સુખ્યત્વે પ્રશંસા પામેલ છે. સુવર્ણમાં સુવર્ણનો વરક અને સુવર્ણ વસંત માલતી અપાય છે. સુવર્ણ માલતીમાં સુવર્ણ ઉપરાંત મોતી, મરી, હાગળો અને અગ્રખ એ દેશી દવામાં અમૃતતુલ્ય મનાતા એક ઉત્તમ દવા છે. તે છર્ણુ વ્યાધિમાં ખાસ કરીને અનેક વખત ફાયદો કરે છે. રસાયણક દષ્ટિએ તે એક જતની કેદરીયમ, ગેન્નેશીયમ અને લોહનો સંયુક્ત સીલીકેટ છે. આ ઉપરાંત, મોતી, પ્રવાળ અને લોહ વગેરે વાપરવામાં આવે છે.

ઉપસંહાર

૯૬

પ્રિય વાંચક! આ જીવલેણ દર્દની કડ્ડ કયા હૃદયે આપણે સમાસ કરીશું. આ ભયંકર વ્યાધિની શાખાઓ, કારણો, ઉપચારો વગેરેનું કંઈક સવિસ્તર વર્ણન કરવાનું કારણ એટલું જ કે તેની ખરી હાયનો જનસમાજને ખ્યાલ આવે. આ દર્દને નાબૂદ કરવા માટે, તેમાં હોમાતા હજારો સ્ત્રી પુરુષોનાં જીવનના રક્ષણ માટે, દરેકે દરેકની સહાયની જરૂર છે. દર્દોના મૂળનો અભ્યાસ કરી, તેના ઉપચારો શોધી, જનસમાજના વ્યાધિ વિહારવાનું ઉચ્ચ તથા લઘુ બેઠેલ શોધજોળના અભ્યાસીને ક્ષયથી કેઈ વધારે ઉપયોગી દેવ નથી. સમાજ સેવા જેમણે પોતાનો આદર્શ માન્યો છે, પરદુઃખે દુઃખી થવું એ જેમણે ધર્મ માન્યો છે, દર્દથી રીભાતી પીઠાતી, પ્રજાની કકળતી હાયનો જેના હૃદયમાં પડ્યો પડ્યો છે, તેવાઓને ક્ષયની સારવાર તે જનસેવાનો અમોલો અવસર છે. દાનથી નામ અમર કરવાની ઇચ્છાવળાઓને ક્ષયની ચારાર કાજે આશ્રમો બાંધી પોતાનું ધન ઉત્તમ રીતે વાપરવાનો અનુષ્ઠાન માર્ગ છે. પ્રાણ વિનાનાં મોટા ગાંધારાઓ બાંધવા કરતાં, ક્ષયનો આશ્રમ બાંધી, પ્રભુનું પ્રતિબિમ્બરૂપ મનુષ્યના આત્માને ચોંટા આપવી, તેને કેઈ વધારે સારું નહિ-કેહો, વાયક, તું ઉપરમાનો કેઈ પણ દેવ, અભ્યાસી દેવ, સંમજ્જેવુંક દેવ, દાનેશ્વરી દેવ, કે વેદ યા ટાકટર દેવ, તો આ દર્દનો આમે જાંઘ ભીડવા કેઈ જાંઘને ને

ક્ષયને પહેલાં સમજતાં શીખજે. તેના જેવું ધીમું પણ
 જીવેલું, ક્યારેક પણ છેતરામણું દર્દ ! બીજું ભયું નથી.
 અને ક્યારે દર્દી ભેટાં તો સોહી જાયે ચંદી જાય ! દુઃખની
 જાયે પ્રતિમા ! તેને મન જગત સર્વ શૂન્ય છે. સંસારની
 અભિલાષો તેને મન ગમ છે. તેને હોંશ નથી, ઉત્સાહ નથી,
 આશા નથી, જીવાંચીને કાળે કંઈ પણ કરવું તેનાં કરતાં
 વધારે સાફ શું હોઈ શકે ? ક્યારે નાબુદ કરવાની યૂમ તો
 આપણે વરોં થયાં સાંભળીએ છીએ અસંખ્ય સ્ત્રી-પુરુષો
 તેની બહમત બળતી ચિંતામાં હોમાઈ ગયાં, અને હજી
 વધારે ને વધારે મૃત્યુની ગુફમાં ધીમું ધીમું પ્રયાણ કરી રહ્યાં
 છે. તે સર્વનો આત્માદ સાને કહે. 'કે. કે. અમને ખચાવો.'